

سلسلہ تلمیقین مباشرہ تلمیقین کا یہ کتاب کی تالیف و تالیف کوگون کے لئے

اَشْرَبَ لَنَا حَسْبًا بِهِمْ وَكَفُو عَقْلًا مَعَهُمْ

(یاد ہو کہ) کوگون کا حساب (اعمال یعنی اس کا رقت) قریب ایک اس پر بھی وہ  
عقلیت میں پسے کو موند کیے ہوئے (پچھلے حالت) ہیں

اے کہ پنجاہ ہفت درجہ ملی مگر این پنج ہندو ملی

Checked  
1987

عصائی علی

جس کا ماخذ اکثر شمال کی مشہور انگریزی کتاب دہلٹ اے میں آت فارٹی  
فیوٹ آٹ ٹو نو، پیر یا جازت مصنف اردو کے قالمیں یا پیر یا جازت ترمیم  
تعمی لگی جس میں عمرید کوگون کیلئے بھی ایک ایسا پیش بہا اور قائل  
ذخیرہ مٹی معلومات کا جو دنیا کی آخری منزل میں بھی بکار آئے  
کی مَن نَعْمَتٌ مِّنْكَ لَنَكُنَّ فِي الْخَلْقِ  
اور ہم جس کی عزت بادہ کرتے ہیں بناوٹ میں اس کو مَن نَكُنَّ كُفَّاتے چلے جاتے ہیں

میں  
حاکم بشیر الدین محمد رومی اور تعلقہ دار (کلیں) صلح پر جو حکمت کا نظام

مطبع شمس اگر وہ محمد بشیر الدین کی بہائم چھپی

(طبع اول ایکڑ (جلد دوم) متون حق مولف محفوظ ہیں)

# فہرست مضامین

باب	مضمون	از صفحہ	تا صفحہ
۱	۲	۳	۴
۰	دیباجہ	۱	۲۱
پہلا	اوسط عمر میں قواسے جسمانی کے تغیرات	۲۲	۲۷
دوسرا	تغیرات کی بدیہی شہادت	۲۸	۳۴
تیسرا	تغیرات کا ظہور	۳۴	۴۱
چوتھا	طبی شہادت	۴۱	۴۹
پانچواں	تلافی مافات	۴۹	۵۶
چھٹا	اعتدال کی ضرورت	۵۷	۶۱
ساتواں	اعتدال کی تاکید	۶۱	۷۱
آٹھواں	مردمیت کی تفسیع اور تحفظ	۷۲	۸۲
نواں	قواسے جسمانی کا طبعی بگاڑ	۸۳	۹۳
دسواں	عدۂ قد امیہ کا بڑھنا	۹۳	۱۰۶
گیارہواں	بڑھاپے کی شادی	۱۰۷	۱۲۸
بارہواں	آنے والی زندگی	۱۲۸	۱۴۱
تیرہواں	کم رغبتی کا زمانہ	۱۴۱	۱۴۱

باب	مضمون	از صفحہ	تا صفحہ
چودھواں	مستورات کی زندگی کے تغیرات	۱۶۱	۱۶۷
پندرہواں	ایام یاس کے کاٹنے کی تدبیر	۱۶۸	۱۷۳
سولہواں	قرب زمانہ یاس کی ظاہری علامتیں	۱۷۴	۱۸۲
سترہواں	ایام یاس میں جسمانی تغیرات	۱۸۳	۱۹۱
اٹھارہواں	ایام یاس میں ذہنی اور دماغی تغیرات	۱۹۱	۲۰۱
	خاتمہ	۲۰۲	۰
	قطعات تاریخ	۲۰۳	۲۰۵





الحمد لله ذي الانعام والكرام  
سيد الانبياء في الائم  
لولا ما خلق لادلاء حالقنا  
لولا ما خرج الانسان من عدم

۱۔ اللہ تعالیٰ کی سب تعریفیں جو صاحب النعم اور بخشش کا ہے۔ اتنی بہت تعریف  
جو اس کی نعمتوں کی کثرت کے برابر ہو سکے۔

۲۔ پھر درود حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر جو بہترین خلائق اور سردار ہیں انہوں کے  
ذی روح ہیں۔

۳۔ اگر آپ نہ ہوتے تو آسمانوں کا پیدا کرنے والا ان کو پیدا نہ کرتا اگر آپ نہ ہوتے تو انسان  
عدم سے نکل کر موجود میں نہ آتا۔



اَمْرٌ سَلَّمَ بِالْهُدَى لِلنَّاسِ اَجْمَعِينَ  
 بِالْخَلْقِ كَرَمَهُ وَبِاللُّطْفِ اَكْرَمَهُ  
 اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ  
 صَلِّ عَلَيْهِ لِمَا صَلَّيْتَ لَالِلهِ  
 اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِهِ  
 اٰمِينَ يَا رَبِّ مَا دَامَ نَازِلُهُ  
 صَلِّ لَالِلهِ عَلَى الْمُبْعُوْثِ لِلْاَمْرِ  
 اَمْرٌ سَلَّمَ رَّابُّهُ بِالْعِلْمِ وَالْحِكْمِ  
 فَهَوَّ اَلْكَرَامَةَ مِنْ فَرَقٍ اِلَى نَدَامٍ  
 لَا تَهَا قَطْرَاتُ الْيَمِّ وَالْذَّيْمِ  
 قَسَبُوا سِرْمَدَ اَبْنَاءِ فَعَلَا مُمْ  
 وَاصْحَابِهِ اَبْدَالًا بِالفَضْلِ وَالْكَرَمِ  
 اَحَابَهُ قَجَبَتْ لِدَعْوَةِ الْيَدَامِ  
 مُحَمَّدٌ سَيِّدُ الْعَرَبِ وَالْاَعْجَمِ

۱۵ آپ کو تمام آدمیوں کی ہدایت کے لئے اللہ تعالیٰ نے علم اور حکمتوں کے ساتھ بھیجا۔

۱۶ کرم بنایا اللہ تعالیٰ نے آپ کو خلق سے اور بزرگ بنایا آپ کو اپنی مہربانی سے پس حضرت از سر تا پا کراست ہی کراست ہیں۔

۱۷ اُن کی غویاں اس قدر ہیں کہ اُن کے عجائبات کا شمار نہیں کیا جاسکتا کیونکہ وہ آپ کے دریا سے محاسن کے قطرے ہیں۔

۱۸ درود بھیجو آپ پر جیسا کہ اللہ تعالیٰ درود بھیجتا ہے آپ پر اور سلام بھیجتے رہو ہمیشہ استوں کے شفاعت کرنے والے پر۔

۱۹ اے اللہ رحمت کاملہ نازل فرما رسول اللہ صلعم پر اور اُن کے صحابہ پر ہمیشہ اپنے فضل و کرم سے قبول کراؤ ہمارے رب جب تک کہ آپ پر رست اُترتی ہے ایسی قبولیت جود واجب ہر دعا سے تادم و پیشمان کے لئے۔

۲۰ رحمت کاملہ نازل فرما سے اللہ تعالیٰ آپ پر جو امتوں کے لئے مبعوث کئے گئے نام پاک آپ کا محمد صلعم ہر سرور و عرب و عجم (دونوں کے)۔

وَعَلَىٰ مَن مَّذَحَ مِنْ كِبَرِ الْقَوْمِ مَذْحًا مَذْرَجًا فِي هَذِهِ الْكَلِمِ

## حم

کاٹا ہوا ہر اک جس گم میں الٹا تیرا      حلقہ ہی ہر اک گوش میں لٹکا تیرا  
 مانا نہیں جس نے تجھ کو جانا ہو منہ سے      بھٹکے ہوئے دل میں بھی ہو کھٹکا تیرا  
 (حالی)

## نعت

اللہ رے رسول عربی کا پایا      رتبہ پر بستر نے نہ ملک نے پایا  
 گو سر پہ عالم کے رہے سایہ فتن      لیکن نہ کسی آنکھ نے دیکھا سایا  
 (جلیل)

## عرض حال

آقلم آ کہ سزا دیکھوں نام خدا      جو کہ لے نام خدا اُس پہ ہوا نعام خدا  
 نوجوانی میں مری تیغ شہر بار بار      کرتا اعداے بداندیش کوئی التار بار  
 برابر ابایا مضعیفی نظر آئے ہیں تریب      فضل اپنے سے جو اسد کرے عمر نصیب  
 اسی مرے دوست نہ تو مجھ سے جدا ہو جانا  
 اپنے آراؤ کی پیری کا عصا ہو جانا

۱۵ اور رحمت تاملہ نازل فرما اُس شخص پر جو خلافتِ نبیین سے تعریف کرے آپ کی ایسی تعریف  
 بچ ہو کہوں میں۔

ہمارا لٹریچر اس قسم کی کتابوں سے خالی تھا۔ ہم میں خود تو نہ اثناء نہ ہونہ ایسی  
 جو دستِ طبع کہ ہم کو کوئی نئی بات نکال سکیں لیکن افسوس یہ کہ لٹرائی بھی نہیں آتی۔  
 امریکہ کے ڈاکٹر سٹال نے تعلقینِ حسن معاشرت اور نیک کرداری و اخلاق پر  
 چار کتابیں مردوں کے لئے اور چار عورتوں کے لئے لکھ کر چارہ انگ عالم میں  
 سنسنی ڈال دی۔ لاکھوں نسخے ہاتھوں ہاتھ نکل گئے۔ دنیا کی سب مہذب  
 زبانوں میں ان کے ترجمے برسوں پہلے ہو گئے لیکن ہمارا ملک اب تک  
 خوابِ غفلت ہی میں پڑا تھا۔ انگریزی خوانوں کے ہاتھ میں وہ کتابیں پونچھیں  
 کسی نے پڑھیں کسی نے یوں ہی ڈال دیں لیکن اُردو واں پبلک کو تو  
 کانوں کان خبر نہ تھی۔ اب بھی پُرانی لکیر کے فقیر اسی بات پر اڑے ہوئے  
 ہیں کہ ابھی وہ وقت نہیں آیا کہ ہماری قوم ایسے لٹریچر کے لئے تیار ہو۔ اگر یہ  
 بات صحیح ہو اور ضرور صحیح ہو تو کیا یہ مناسب ہو گا کہ ہم اُس وقت تک منہ میں  
 گھنگنیاں بھرے خاموش بیٹھے رہیں کہ سب لوگ منزلِ مقصود پر ہم سے  
 پہلے پونچ گئے اور ہم پچھڑی کے پچھڑی ہی رہے اور اس امید بہو ہم پر  
 نکلن ہیں کہ ایک نہ ایک دن خود ہماری قوم رعبہ اصلاح ہو جائے گی حالاں کہ  
 ہماری اُمت کی مثال کچھو سے لوہڑ گوش کی دوڑ کی ہی ہماری اُن کی برابری  
 کے لئے ایک زمانہ درکار ہو۔

تا تو بہن می رسی سن بنہ دمی رسم

ہماری قوم کو بھلا اتنی فرصت کہاں کہ وہ اس طرف رخ کرے اُن کا لٹریچر محدود  
 ہو مدد سہ کی کتابوں پر جن کو وہ چار دنا چار پیٹ کے دھندے سے دھندے

پڑھتے ہیں یا ناولوں اور جھوٹے قصے کہانیوں پر جو اُن کی تفریح طبع کی باعث  
 ہوتی ہیں لیکن کتنے لوگ ہیں جو اعلیٰ درجہ کے لٹریچر کے شائق ہیں۔ بہت کم اور  
 معدودے چند۔ اگر ہماری قوم خود قدم بڑھا کر اس شارع عالم پر نہ آئے جس پر  
 لوگ سرپٹ دوڑ رہے ہیں تو اُن کو گھسیٹ کر لانا ہمارا کام ہے۔ اسی خیال سے  
 میں نے ڈاکٹر سٹال کی کتابوں کا ترجمہ مصنف کی اجازت سے شروع کیا  
 لیکن کسی زبان کے خیالات کو دوسری زبان میں لانا کچھ آسان کام نہ تھا۔  
 اگر لفظی ترجمہ کر دیا جاتا تو روکھا پھیکا ہوتا۔ اوّل ہی یہ مضمون بوجہ پند و نصائح سے  
 مملو ہونے کے گراں خاطر ہوتا جو چہ جائیکہ سلسلہ سخن بھی ٹھیک نہ ہو۔ پھر  
 ایک مشکل یہ ہے کہ یہ کتابیں پورے میں لیتے پر لکھی گئی ہیں اور ہمارے اُن کے  
 طرز معاشرت میں آسمان زمین کا فرق۔ ان وجوہ سے میں نے ڈاکٹر سٹال  
 کے ڈیمانچ کو اپنے ساچنے میں ڈھلایا۔ مضمون تو ضرور ڈاکٹر سٹال سے لیا مگر  
 طرز عبارت۔ ادا سے مطلب میں بڑا بھاری فرق جو اس کے علاوہ کانٹ پھانٹ  
 اس قدر کی گئی ہے کہ میری کتاب میں ترجمہ نہیں کہی جاسکتیں بلکہ جدا گانہ کتابیں ہیں۔  
 پہلے پہل ۱۹۰۹ء میں جرز طفلان کم عمر لڑکوں کے لئے اور پھر ۱۹۱۰ء میں نشاد عمر  
 جوانوں کے لئے لکھی گئیں۔ دونوں کتابیں چھپتے ہی ہاتھوں ہاتھ بکھل گئیں۔  
 اخباروں رسالوں اور ملک کے سربراہ آوردہ اصحاب نے عمدہ ردیو کئے۔

جس سے مجھے تیسری کتاب *What a man of forty* fine ought to know  
 پینتالیس برس کے آدمی  
 کو کیا جاننا چاہیے کو بھی اُردو کا قالب پہنانے کی جرأت ہوئی۔ عرصہ سے

خیال تھا کہ یہ فیض جس کا میں سلسلہ میں وعدہ کر چکا ہوں کسی نہ کسی طرح پورا ہو جائے  
لیکن کمزوریات زمانہ بلا کی طرح چھٹ گئے باپ مرے بڑی مری بچہ مر ایسی حالت  
میں تصنیف تالیف کا دماغ کب رہ سکتا ہے لیکن پھر غور کیا تو دل نے کہا کہ  
کار خانہ دنیا اسی طرح چلا کرتا ہے۔ خوشی غم تو ام ہیں۔ ایں نیز بگزد۔

چاروں زندگی کے تھے انوس سواہی کار دبار میں گزرے  
آزادیں گزر گئے دو دن دو ہے انتظار میں گزرے

دیکھتا ہوں کہ وقت دے پاؤں لکھا چلا جا رہا ہے۔ ہم کو دیکھو کچلے پان قبر میں پاؤں  
لٹکائے پیٹھے ہیں۔ آج مرے کل دوسرا دن جوانوں کا بھرہ نہیں۔  
ہماری کشتی تو کنارے پر خود بخود کان لگی ہے۔ نہیں معلوم کب بلا آجائے۔ ہمت  
ملے باز ملے جو کچھ کرنا ہو جلد کر۔

### رباعی

یاں رہنے کی ہمت کوئی کب پاتا ہے آتا ہے اگر آج تو کل جاتا ہے  
جو کرنے میں کام آن کو جلدی بھگتا ہے طبعی کا پیام وہ چلا آتا ہے

دنیا میں ہماری دو ڈھنچم ہو گئی بچپنا گزرا۔ جوانی گزری۔ اب بڑا پاس رہا ہے۔

### رباعی

طفلی دیکھی شباب دیکھا ہم نے ہستی کو جواب اب دیکھا ہم نے  
جب آنکھ ہوئی بند تہ عقدہ یہ کھلا جو کچھ دیکھا سو خواہ دیکھا ہم نے

گو فرصت نہ تھی اور دل بھی ٹھکانے نہ تھا مگر فرصت تو مکرر ہوگی اس سے پہلے  
 ہو نہیں سکتی۔ رہا دل۔ سو کون دینا میں آسودہ حال ہی جو میں ہوتا۔ جس کو دیکھو  
 وہ گھن چکر میں لگا ہوا ہے۔

## رباعی

طفلی میں ہیں کھیل کھلائے کیا کیا اور جوانی میں مزے سے کھیلے کیا کیا  
 لئے اب ان کے ہر وقت ضعیفی پہنچا دیکھیں اس وقت میں اندر کھلائے کیا کیا

ناچار سو کاموں کا حرج کیا۔ راتوں کو وقف کار کیا۔ جب یہ کتاب طیار ہوئی۔

نصیحت ہمیشہ تلخ اور ناگوار ہوتی ہے۔ ناظرین کہیں گے کہ

ہر کسے ناصح براے دیگران ناصح خود یا فتم کم درجہاں  
 میں عرض کروں گا

روزگار مہلک بہ نادانی من نکر دم بشما حذر کپنید

بچنے کا زمانہ تو واقعی کھڑے کھڑے کا ہوتا ہے وہی چند سال بے فکری کے ہوتے

ہیں۔ یہی جوانی دیوانی مشہور ہے۔ آدمی کو شباب کا نشہ اور سرور رہتا ہے وہ کسی

کو خاطر تلے نہیں لاتا

کبھی ہر حسرت طفلی کبھی شباب پسند ہر لحظہ لحظہ طبیعت یہ انقلاب پسند

لیکن بڑا ہوا ہی گیا اور ساری شیخی کر گری ہو گئی سب تکلے کے سے بن کر گئے

نہ وہ بل بوتہا نہ ڈیل ڈول نہ وہ رنگ و روپ نہ وہ شکل و صورت اعضاء

نڈھال ہو گئے۔ قوی مضمحل۔ بصارت مدھم ٹپ گئی نقض سماعت نے جدا ستایا۔

دانت ایک ایک کر کے گر گئے جو ایک ادھر رہ گئے ہیں عذاب جان میں  
خدا جب چبائی تھیں جاتی تو ہضم کیسے ہو اور ہضم نہیں ہوتی تو جزو بدن کیونکر ہو۔  
لامحالہ ہضمہ بگڑنا ہی اور ہاضمہ کے ساتھ ساری باتوں میں فرق آجاتا ہو۔ پیری و صدہ  
عیب اسی حالت کو کہتے ہیں۔

### رباعی

افسوس پیام مرگ لائی پیری دکھلاتی ہوشان جان گزائی پیری  
کیسیا عصا قد خمیدہ کیسا ہو تیر وکماں بست لائی پیری

بوڑھا بالابر ہی زمانہ ہے۔ بچے ٹٹھے منول میں اڑاتے ہیں۔ اگر دولت مند ہیں  
تو اولاد عائیں مانگتی ہو کہ بڑا کب مرے کہ پاپ کئے اگر تنگے بھوکے ہیں تو  
اولاد کہتی ہو کہ یہ بلا کسی طرح سے ٹلے۔ ہم نے جن کو چھاتی سے لگا کر کڑیاں  
جھیل کر پالا آج وہ ہم سے بے رتی کرتے ہیں۔ گو کھلے الفان میں ہماری موت  
کے خواستگار نہ ہوں لیکن اُن کا طرز عمل بتا رہا ہو کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ دنیا کے  
تعلقات بڑا پے کے ساتھ خود بخود ضعیف ہوتے جاتے ہیں یہ پر غم ہم ہوتے  
ہوتے جھلملانے لگتا ہو اور ایک دن خاموش ہو جاتا ہو۔

جھلملاتی نظر آتی ہو مجھے شمع حیات صبح پیری ہی عیاں باد صبا چلتی ہو  
دنیا جیسی گزری گزری اندیشہ عقبی مارے ڈالتا ہو۔ یہاں بھلی یا بُری گزر گئی  
اب خدا جانے وہاں کیا معاملہ پیش آئے۔ اعمال پر نظر کرو تو یقیناً سفر کے  
سوا سے مقرر نہیں۔

## رباعی

صالح بھی ترا زشت بھی تیرا ہے کعبہ بھی ترا کشت بھی تیرا ہے  
حاضر ہے گنہ گار جہد ہر بھیج دے تو دوزخ بھی تیری بہشت بھی تیرا ہے

جوانی میں جو خاک چھانی اُس کی پشیمانی اور نہ امت سے کمر جھک گئی بڑیا پہ  
میں آن کر بہ مصداق عصمت بی بی ست زبے چادری۔ تو بہ کی جو نہ توبہ کرنے  
سے پھر بھی بہتر ہی بہتر ہو۔

## رباعی

عصیاں سے ہوں مشرشار توبہ یار ب کرتا ہوں میں بار بار توبہ یار ب  
نے جرم کا پایاں گنہ گنا ہوں کا حساب اک توبہ کیا حسنہ ار توبہ یار ب

اب شرم اُسی کے ہاتھ ہے اسے  
گنہ کا بوجھ جو گردن پہ اٹھا کے چلے  
کسی کا دل نہ کیا ہم نے پامال کبھی  
قیام کیوں ہوا اس کا رگاہ دنیا میں  
طلب سے عاری ہو اللہ کے فقیروں کو  
انیس دم کا پھر سو سنیں ٹھہر جاؤ  
خدا کے آگے تجالت سے مڑھکا کے چلے  
چلے جو راہ توجینو نی کو ہم بچا کے چلے  
کہ جیسے دن کو مسافر سرائیں آ کے چلے  
کبھی جو ہو گیا پھیرا صد اُسنہ کے چلے  
چراغ لے کے کہاں سامنے ہوا کے چلے

محض اُس کی رحمت اور غفور پھر نہ کر کے ہو ہم سی امید ہے کہ وہ اپنی نکتہ نوازی



اور بندہ پروری سے بہ مصداق ۵  
 دو کونش یکے قطرہ در بحرِ حلم گنہ بیند و پردہ پوشد بہ حلم  
 صدقہ اپنی خدائی کا بخش دے ورنہ : ۵  
 اگر بخشے نہ ہے رحمت بخشے تو نکایت کیا تسلیمِ خم ہی جو مزاج یا میں آئے  
 موت کے تصور سے دل کانپتا ہی۔ لیکن کچھ بھی ہو وہ ایک دن آتی ضرور ہی۔ وہاں  
 کیا گزرے گی کیوں کر بیڑا بارہو گا کسی کو خبر نہیں۔

### رباعی

طو منسل حشت دمحن ہوتی ہی وقت مابین روح و تن ہوتی ہی  
 کیون نام کفن سے دل لرزتا ہی نہیں اک دن یہ قبا زیب تن ہوتی ہی



سکرات کی تکلیف خداوند تعالیٰ مجھ پر اور سب بھائیوں پر آسان کرے جس وقت  
 روح تن سے جدا ہوگی اور دینا اور عزیز و قریب ہمیشہ کے لئے کچھ چھڑ جائیں گے  
 اُس وقت کیا حال ہوگا۔ ۵

جسم یوں روح سے لگا کئے تن سے جب ہو کے بے قرار چلی  
 چھوڑ کر ساتھ ایک عمر کا آج حیف احوال غمسا رہ چلی



اس کے بعد قبر میں منوں مٹی کے تلے دبا دیں گے۔ اُس تیر و تار کے  
 گرہے میں کس آفت کا سامنا ہوگا تصور سے دل کانپ جاتا ہی۔

### رباعی

راحت سے بسر ہوئی کہ ایذا گزری کیوں کرتا ریک گھر میں تنہا گزری  
اگر کفج لحد کے سونے والا ہوس کس سے پوچھیں کہ تم یہ کیا گزری

جب ہم دنیا میں آئے تو بچہ غم تھے۔ دنیا کو دیکھتے ہی رونا شروع کیا اور بکا روے  
بلکہ بہت کم روے

آئے تھے جب قی لئے تھے کیا ساتھ اس ہم حران دیس کے چلے ہیں یہاں سے ہم  
دنیا کے چند روزہ قیام نے ہماری کایا پلٹ کر دی۔

### رباعی

سب بال تھے سیاہ جب کے تھے رؤفید ہر روز شب سفید سیاہ کا گواہ ہو  
پیری نے معصیت کیا ایسا انقلاب اب بال تو سفید ہوئے رو سیاہ ہو

دنیا میں سو برس چو یا سو سو برس آخر ایک دن فنا ہو پر فنا ہو۔ اس لئے جس نے  
اپنی عقیبتی کا کچھ سامان کیا وہی عاقل و فرزاند ہو در نہ پکا دیوانہ ہو۔

### رباعی

گر لاکھ برس جئے تو پھر مرنا ہو پیانا عمر ایک دن بھر نا ہو  
ہاں تو شہ آخرت مہتا کرے غافل تجھے دنیا سے سن کر نا ہو

لوگ کہیں گے نصیحت بالوں کو جاتی ہو نہ کہ بوڑھوں کو لیکن ہم دیکھتے ہیں تو  
اس باب میں بالا اور بوڑھا برابر ہو بہت سے بوڑھے بھی اسی طرح نادانف ہیں

اور نہیں جانتے کہ کیا کر رہے ہیں اور ان کو کیا کرنا چاہئے جیسے کہ بالے۔ ہمارے  
 دماغ میں تو یہی سوال ہوتا ہے کہ عورت بیسی گھسی اور مرد ساٹھا پاٹھا اور وہ نہیں  
 جانتے کہ جس طرح عورتوں میں وسط عمر میں تغیر عظیم واقع ہوتا ہے اسی طرح مردوں میں  
 بھی اغماط قومی شروع ہو جاتا ہے۔ اگر مرد بھی ان تغیرات کو اسے جمانی کو  
 پیش نظر رکھیں تو عورتوں سے جو ادھیڑ عمر پر پونج گئی ہیں بچاے ہم دردمی رکھنے  
 کے بے رخی نہ کریں۔ مردوں کے قومی میں جو تغیرات ہم نے بتلائے ہیں کہ ۵۴  
 یا ۵۰ سال کی عمر میں نمایاں ہو جاتے ہیں وہ ایک عام حالت ہے کہ خاص خاص لوگ  
 جن کے قومی شروع سے عمدہ ہے ہوں اس سے مستثنیٰ ہیں لیکن ان پر بھی  
 دیر سویر ایک نہ ایک دن زوال آنے پر آنے والا ہے اور ہمارے مخاطب ایسے  
 ہی لوگ ہیں۔ ان اوراق میں سن و عن وہ حالات لکھے گئے ہیں جو اواخر میں ہر  
 شخص کو پیش آنے والے ہیں۔ بڑا پے کی تصویر کو خوش اسلوب بنانا صیغ  
 دھوکا دینا ہے کہ **مَنْ يَرْكُذْ أَلَىٰ أَرْضِ ذَلِ الْعُسْرِ كَلِمَ لَا يَكْمَلُ**  
**بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا**

### رباعی

اک وقت تھا کہ ٹوٹتے تھے دانت دودھ کے      پھر یہ ہو اگر نہ لگی کھیں کو د کے  
 اب حال یہ ہر عالم پیری میں غطر      باقی نہیں جو اس بھی گفت و شنود کے

۱۵ اور تم میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو عمر (کی) بدترین (حالت) کی طرف لڑاے جاتے ہیں تاکہ  
 (بہتر) کچھ جانے بوجھے سمجھے (ایسے سترے بہترے ہو جائیں) کہ کچھ جان نہ سکیں ۱۲

لیکن دکھانا یہ مقصود ہے کہ انسان کے جسم کی بوسیدہ اور کمزور عمارت کی سنبھال  
سکیل فنا کے سامنے کس طرح کی جاسکتی ہے اور جو چار دن زندگی کے باقی ہیں ان  
کیوں کرتہ کیا جاسکتا ہے اور بڑھاپے میں خوش گزراں زندگی کا کیا طریقہ ہے۔ بڑھاپے  
میں آن کر ہم کو یقین ہو جاتا ہے کہ ہم دنیا کی سب منزلیں طو کر چکے اب ہمیں وہیں چسپہ  
لوٹ کر جانا ہے کہ جہاں سے آئے تھے اور جس نے ہمیں امتحانا بھیجا تھا اُس کو  
مُنہ بتانا اور رتی رتی کا حساب دینا ہے۔ دنیا سے ہمارے ساتھ کچھ نہ جائے گا اگر  
جائیں گے تو اعمال جس کے اعمال نیک ہیں اُس کا بیڑا پار ہے اور جس کے اعمال بد ہیں  
وہ مصداق خسر الدنیا والاخرہ ہے۔

### رباعی

کیا کیا دنیا سے صاحب مال گئے      دولت نہ گئی ساتھ نہ اطفال گئے  
یونچا کے لحد تک بھر آئے سب لوگ      ہمراہ اگر گئے تو اعمال گئے

انسان کو لازم ہے کہ بڑھاپے میں حتی المقدور دنیا کے جھمیلوں سے کنارہ کشی کرے  
اور یاد اللہ میں مصروف رہے۔

### رباعی

دنیا میں تو دو دن کا فقط جیسا ہے      اُس پر یہ حسد اور بغض دیکھتے ہی  
ظاہر ہے کہ جامِ جم کا زمانہ نہ رہا      اور حال سکندر کا تو آئینہ ہے

یہ کون نہیں جانتا کہ دنیا گزشتنی اور گزشتنی ہے مگر پھر بھی غفلت کا پردہ ایسا بڑا ہے

ہو کہ ناگفتہ بہ ہو۔ ہر شخص ہی سمجھتا ہے کہ ہم قیامت کے پورے سمیٹیں گے حال آنکہ موت تاک میں لگی ہوئی ہو۔ موت کا کوئی وقت مقرر نہیں ہو۔ موت سے زیادہ غیر معمولی کوئی چیز نہیں۔

### رباعی

جو شے ہو فنا سے بقا سمجھا ہو      جو چیز ہو کم اُسے سوا سمجھا ہو  
ہر بحر جہاں میں عمر اندھا باب      غافل اس زندگی کو کیا سمجھا ہو

دانا وہ ہے جو دوسروں کی حالت دیکھ کر عبرت پکڑے۔ تھوڑے بہت دن جو دنیا میں رہنا ہو وہ نیک نام اور یاد الہی میں مرتب ہوں۔ وقت کو اُس کے آگے کے جوڑے سے پکڑو اس کا ایک ایک منٹ سونے سے بھی زیادہ قیمتی ہو۔ خواب غفلت اور استراحت میں اُسے ضائع نہ کرو۔

مخل برخواست ہو پتنگے      رخصت شمعوں سے ہو رہے ہیں  
ہر کوچ کا وقت آسماں پر      تارے کہیں نام کو رہے ہیں  
ان کی بھی نمود ہو کوئی دم      وہ بھی نہ رہیں گے جو رہے ہیں  
دنیا کا یہ حال اوجرسم کو      کچھ ہوش نہیں ہو رہے ہیں

دوسروں کو دیکھ کر سب حاصل کرو۔ اپنے کنبہ قبیلے میں مل جل کر رہو۔ لوگوں سے نرمی استمالت اور خوش اخلاقی سے پیش آؤ پچھلے جھگڑے قضیے سب دھو ڈالو۔ ایک وقت وہ آنے والا ہو اور عن قرب آنے والا ہو کہ ہم خود نہ رہیں گے

تو اُس وقت سارے جھگڑے ہمارے ساتھ دفن ہو جائیں گے پس کیا اچھا ہو  
 کہ ہم خود ان کو سمیٹ لیں۔ ہماری زندگی کا بڑا مقصد۔ حسن سلوک۔ رفاہ عام ہونا  
 چاہئے حتی المقدور ہم سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔ کسی کا دل نہ دکھے۔ غرض  
 یہ کہ ہماری زندگی ایک نیکی۔ راست بازی اور خوش معاملگی کا نمونہ ہو۔ بدلاتنا  
 تو ہو کہ لوگ ہمارے بعد ہم کو خیر سے یاد کریں۔

### رباعی

یاد داری کہ وقت زادن تو ہمہ خنداں بدندو تو گریاں  
 آں چناں زنی کہ وقت مردن تو ہم گریاں بوند تو خنداں

۵

اس طرح جی کہ بعد مرنے کے گاہ گاہ ہے تو کوئی یاد کرے

ایو خداوند تعالیٰ تو اس بندہ گنہگار کو بھی ایسی ہی توفیق دے کہ اُس کا خاتمہ  
 بخیر ہو۔ ڈاکٹر سٹال صاحب کی کتابوں کا ابھی ایک سلسلہ نسوانی باقی ہے۔  
 میرا دل بھی چاہتا تھا کہ عورتوں کا گردہ بہت در ماندہ ہو۔ پہلے انہیں کی بہتری کی

أَنْتَ الَّذِي وَكَلْتَ أُمَّكَ بَالِيَا      قَالَ لِمَ سَ حَلَاكَ يَضْحَكُونَ سُوراً  
 فَالْحَرَمُ عَلَى عَمَلٍ نَكُونُ إِذَا بَكُوا      فِي يَوْمٍ مَوْتِكَ مَسْرُوراً  
 تو ہی ہو جسے تیری ماں نے روتا ہوا جانتھا      اور لوگ تیرے اس پاس آئے خوشی کے سنس ہو تھے  
 پس ایسے عمل کرنے کی کوشش کر کہ جس دن تیری موت پر لوگ روئیں تو اپنی جگہ خوش ہو ۱۲

کوشش کی جائے لیکن دیکھنا یہ تھا کہ مردان کتابوں کو کس نگاہ سے دیکھتے ہیں ایسا نہ ہو کہ ٹکی برباد گنہ لازم ہو۔ ان کتابوں کو پبلک کے سامنے پیش کر کے قریب قریب (۵) سال کے ہونے آئے بعض کوتاہ اندیشوں نے تو یہ کہا کہ ایسی باتوں کو زبان پر لانا بے حیائی اور سرود پرستاں یا دوہاندن جو لیکن اکثروں نے پسند کیا۔ اب یہ ضرور نہیں کہ ساری دنیا میرے خیالات سے

۵۱ ہماری کتاب خرمز فلفل پر یوں تو بہت سے رویہ ہوئے ہیں مگر جو راے عالی جناب مولوی عزیز غرزا صاحب مرحوم نے ظاہر فرمائی ہے اور جو ”الناظر“ کے پرچہ اگست ۱۹۱۷ء میں شائع ہوئی ہے بجنسہ بطور نمونہ اس غرض سے نقل کرتے ہیں کہ ناظرین معلوم کر سکیں کہ ہماری ان تصنیفات کے متعلق ملک کے سربراہان و لوگوں کی کیا رائے ہے :-

ہندوستان میں یہ زمانہ انقلاب کا زمانہ ہے۔ مشرق نے مغرب سے ٹکڑا کر ایک تلامذہ پیدا کر دیا اور کوئی شے اپنی حالت پر قائم نظر نہیں آتی۔ قدیم تہذیب جو اپنے طور پر گھل اور ہماری ملک کی قوی اور ذاتی ضرورتوں کے مطابق تھی از کار رفتہ معلوم ہونے لگی ہے۔ اور نئی تہذیب نے خیالات میں تغیر پیدا کر دیا ہے۔ اور قدیم عادتوں پر ایک ایسی روشنی ڈالی ہے کہ قدما کے دل و لہریب غارہ کے بجائے ان کے چہرہ پر بد نما جھڑیاں نظر آنے لگی ہیں جو دل میں خود بخود نفرت پیدا کرتی ہیں۔ مگر ابھی تک ایسا سلسلہ نہیں بجایا ہے کہ پُرانی تہذیب کی قائم مقامی کر سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم ابھی تک دُعا، اکر اور خُدا صفا کے مستحکم اصول سے مستفید نہیں ہو سکے اور اپنی پُرانی باتوں کو جو ان کی قائم مقامی کر سکیں اختیار نہیں کرتے اور اس کا یہ نتیجہ ہے کہ ہم یہاں کے رہنے نہ وہاں کے پُرنے راستے پر چلتا نہیں چاہتے (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶) (۷) (۸) (۹) (۱۰) (۱۱) (۱۲) (۱۳) (۱۴) (۱۵) (۱۶) (۱۷) (۱۸) (۱۹) (۲۰) (۲۱) (۲۲) (۲۳) (۲۴) (۲۵) (۲۶) (۲۷) (۲۸) (۲۹) (۳۰) (۳۱) (۳۲) (۳۳) (۳۴) (۳۵) (۳۶) (۳۷) (۳۸) (۳۹) (۴۰) (۴۱) (۴۲) (۴۳) (۴۴) (۴۵) (۴۶) (۴۷) (۴۸) (۴۹) (۵۰) (۵۱) (۵۲) (۵۳) (۵۴) (۵۵) (۵۶) (۵۷) (۵۸) (۵۹) (۶۰) (۶۱) (۶۲) (۶۳) (۶۴) (۶۵) (۶۶) (۶۷) (۶۸) (۶۹) (۷۰) (۷۱) (۷۲) (۷۳) (۷۴) (۷۵) (۷۶) (۷۷) (۷۸) (۷۹) (۸۰) (۸۱) (۸۲) (۸۳) (۸۴) (۸۵) (۸۶) (۸۷) (۸۸) (۸۹) (۹۰) (۹۱) (۹۲) (۹۳) (۹۴) (۹۵) (۹۶) (۹۷) (۹۸) (۹۹) (۱۰۰)

متفق ہو جائے۔ زمانے میں جیسے صورت شکل مختلف ہو ویسے ہی خیالات

(بقیہ نوٹ صفحہ گزشتہ) اور نئے راستے کا پتہ نہیں لگا سکتے۔ حیرانی اور پریشانی نے ہر طرف سے گھیر لیا ہے اور جدھر دیکھتے ہیں ان خطا طہی ان خطا طہ نظر آتا ہے۔ قدیم زمانے کو دیکھو کہ کیسی پاکیزہ صحبتیں تھیں۔ جہاں چار بھلے مانس ملتے تھے اُنس رحمت کے چشمے اُبل پڑتے تھے۔ علمی تذکرے ہوتے تھے۔ اشعار آباد اُڑھ جاتے تھے جس سے ایک قسم کی زندہ دلی پیدا ہوتی تھی ہر بھلے مانس کا گھر اکھاڑہ تھا۔ محلے کے لڑکے جمع ہوتے تھے۔ کوئی ڈنڈیل رہا ہے۔ کوئی بانک کی مشق میں مصروف ہے۔ یہی وجہ تھی کہ بچپن ہی میں ایسے مضبوط ہو جاتے تھے کہ زندگی کی کٹھن منزل صحت و عافیت کے ساتھ انجام کو پہنچ جاتی تھی۔ اگر یہ مقابلہ اس کے حالت ہو جو وہ بر نظر ڈالی جائے تو نہ وہ صحبتیں ہیں نہ وہ چہرے ہیں نہ وہ چہچہے ہیں نہ وہ مزے۔ جدھر دیکھو ایک مردنی سی چھائی ہوئی ہے اور دلوں سے زیادہ چہرے مرجھائے ہوئے ہیں معلوم دیتے ہیں۔ اگرچہ جا بجا کلب قائم ہیں لیکن شام کو جا کر دیکھو تو خالی پڑے ہیں اور اگر دو چار آدمی بیٹھے ہیں تو ان میں شگفتگی کا نام نہیں۔ پُرانی ورزشوں سے کٹاؤ کٹنی اختیار کی گئی ہے اور نئی ورزشوں کی طرف میلان نہیں جسے دیکھو چہرہ زرد ماتھے پاؤں دھیلے۔ منزل ہستی کا طرکہ راستہ کے ہفت خواں سے کم نہیں معلوم ہوتا۔ صحت ہی ایسی چیز ہے جو خوار و مہتر کو جھکتے ہوئے پھولوں کا چین بنا دیتی ہے اور جب ہی نصیب نہیں تو پھر اُس میں سوائے کانٹوں کے دکھا ہی کیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اہل یورپ دماغی تعلیم سے زیادہ جسمانی اور اخلاقی تعلیم پر توجہ کرتے ہیں۔ کیوں کہ جب دماغی ترقی تو اسے جسمانی کوتاہائی کے دوش بدوش نہ ہو بکواسے فائدہ کے (باقی صفحہ آئندہ)



بھی مختلف ہیں۔ مردوں کے لئے سلسلہ کتب لکھ کر میں فارغ ہو گیا۔ عورتوں کا

(یقینہ تو طبع صوفیہ گمشتہ) نقصان پہنچاتی ہے۔ اسی لحاظ سے بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں جو پاکیزہ خیالات کے ادا کرنے اور جسم کے مضبوط اور قوی بنانے میں کبریت احمر کا اثر رکھتی ہیں۔ عفتوان شباب کا زمانہ بھی عجیب دیوانہ زمانہ ہے۔ جذبات اس قدر قوی ہو جاتے ہیں کہ رو کے سے نہیں روکتے ایسے ایسے خیالات دل میں پیدا ہوتے ہیں کہ اگر انسان ان کی پیروی کرے تو عمر بھر کے لئے گمراہ ہو جائے۔ ایسے خطرناک زمانہ میں اگر وہ

اپنی حالت سے واقف نہ ہو اور اس نے یہ نہ سمجھا کہ جس راستہ پر چل رہا ہوں وہ کعبہ کو جانا ہے یا ترکستان کو تو اس کی تمام زندگی برباد ہو جاتی ہے۔ اپنے ملک کے بھوانوں کو اس قسم کے خطرات سے بچانے کے لئے امریکہ کے ایک مشہور اور تجربہ کار ڈاکٹر نے ایک نہایت مفید کتاب لکھی ہے جس کا نام

What a young boy ought to know ہے۔ جس میں اس نے نہایت عمدگی سے انسان کی بناوٹ اور ہستی سہوہم کے رادھوے ہیں اور تفصیل سے بتایا ہے کہ زندگی کا راستہ کس قدر پیچیدہ اور خطرناک ہے اور اس میں قدم قدم پر کیا کیا مشکلات پیش آتی ہیں اور انسان پاکیزہ اور ستھرے خیالات اور قوی اور مضبوط جسم جو اس کے لئے رہبر طریق اور شمع ہدایت کا کام کرے کیوں کر حاصل کر سکتا ہے۔ اسی کتاب کا ترجمہ ہمارے دوست مولوی بشیر الدین احمد صاحب دوم تعلقہ اردو ریلوے اول سرکار نظام نے اپنے ہم وطنوں کی رہبری کے لئے کیا ہے اور نہایت خوبی کے ساتھ کیا ہے اور حزر خطاں کے نام سے شائع کیا ہے۔ مولوی بشیر الدین احمد مدرسہ العلماء ڈاکٹر نذیر احمد ایل۔ ایل۔ ڈی (باقی صفحہ آئندہ)

سلسلہ باقی جو اُس کے لئے قلم اٹھاتے ہوئے ڈرتا ہوں کہیں ایسا نہ ہو

بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ)۔ عیسے فاضل ادب کے فرزند رشید ہیں۔ جن کی طبع رساکی  
 نوزانی شاعروں نے نہ صرف مشرق بلکہ مغرب کو بھی منور کیا ہے اور اسی لئے ادبی قابلیت  
 اُن کو میراث میں ملی ہو۔ اکثر لوگ یہ غلطی کیا کرتے ہیں کہ جب کسی کتاب کا ترجمہ کرنے  
 بیٹھتے ہیں تو گرد و پیش پر نظر نہیں ڈالتے اور گورہتے ہندوستان میں ہیں مگر خواب  
 دیکھتے ہیں امریکہ اور انگلستان کے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُن کی کتابوں کو مقامی حالات  
 سے تعلق نہیں ہوتا اور اس لئے جس قدر فائدہ اُن سے پونچنا چاہئے نہیں پونچتا  
 مولوی بشیر الدین احمد اس غلطی سے بچے ہیں اور انہوں نے مغرب کے گرم پانی کو مشرق  
 کے ٹھنڈے پانی سے ایسی خوبی کے ساتھ سویا ہے کہ مشرقی طبائع کو ناگوار نہ ہو۔  
 انہوں نے اصول اخلاقی کا قطب لقم کلام الہی اور اسادت قدسی سے کر کے ایک ایسا  
 مذہبی رنگ چڑھ دیا ہے جو اُن کی مقبولیت اور تمنع کے لئے نہایت معین ہو گا۔ انہوں نے  
 صحیح طور پر اپنی کتاب کا مائٹو ”علم شے بہ از جمل شے“ التوازیہ ہے۔ اور اس لئے بعض ایسے  
 امور کا بھی ذکر کیا ہے جن کا حوالہ دینے میں بھی اکثر قلم رُک جایا کرتے ہیں۔ مگر ہم خوش  
 ہیں کہ انہوں نے ایسی ہیجا شرم سے کام نہیں لیا اور اُن تمام خطروں کو وضاحت  
 کے ساتھ ظاہر کر دیا ہے جو نوجوانوں کے سنگ راہ ہوتے ہیں اور اُن کو منہل مقصود  
 سے ہٹا کر کہیں کا کہیں پہنچا دیتے ہیں۔ کیوں کہ تا وقتیکہ ہم کسی خطرہ کی نوعیت اور اُس کے  
 کیفیت و کم سے واقف نہ ہوں اُس کے مقابلہ کے لئے طیارہ نہیں ہو سکتے۔ کتاب کاغذ  
 اور لکھائی اور چھپائی کے اعتبار سے بھی قابل قدر ہے اور گو اس کا نام (باقی بر صفحہ آئندہ)

کہ لوگ کہیں کہ عورتوں کو بھی تو اولہ و تناسل اور پردہ کے اعضا اور انسان کی پیدا  
 کے حالات مرد اور عورت کے تعلقات - امراض نسوانی و ذکر یہ سب باتیں صاف  
 صاف کھلم کھلا بتلا دیں۔ گوساری عورتیں جو مثلاً نہ زندگی بسر کرتی ہیں ان  
 سب باتوں سے اچھی طرح واقف ہیں لیکن شاید مرد اس کو پسند نہ کریں کہ مستورا  
 اُن سے باقاعدہ طور پر مطلع کی جائیں۔ اس لئے میں اُس وقت تک ان کتب کا  
 ترجمہ آغاز نہ کروں گا جب تک مجھے معلوم نہ ہو جائے کہ عام خیالات اس سلسلہ  
 پر کیا ہیں۔ اَنْلِزْ مُمْکُوْہَا وَاَنْتُمْ لَهَا کِرْہُوْنَ ۵

ایو شباب ایو شادمانی الوداع	ایو سب از زندگانی الوداع
ایو شب قدر جوانی السلام	ایو بیاض صبح پیری السلام
وقت سعی و جانفشانی الوداع	روزگار ضعف و سستی الصلا
دور و عیش و کامرانی الوداع	فرست عشق و جوانی الفراق
ایو نعیم جاودانی الوداع	تجھ کو سمجھے تھے نعیم جاوداں
الوداع ایو زندگانی الوداع	آلگا حالی کنارے پر جہاز

(بقیہ نوٹ صفحہ گذشتہ) خمر طفلان ہو گزرہ بچوں کی طرح جوانوں اور بوڑھوں کے لئے  
 بھی یکساں مفید ہو۔ خاص کر ہمارے ملک میں جہاں طفلانہ مزاجی کا یزور ہو کہ ہر شخص بڑے  
 میں بھی اپنے آپ کو جوان بلکہ بچہ سمجھتا ہو ۱۲

۵۔ اب کیا ہم اُس کو زبردستی (تھارے گئے مڑھارے میں اور تم (ہو کہ) اُس کو

نابستہ کرتے چلے جاتے ہو ۱۲

آخر میں ناظرین سے التماس ہو کہ ناظرین اس کتاب کو بغور ملاحظہ فرمائیں اور جو کچھ اس میں مشفقانہ اور ہم دردانہ مشورے دیے گئے ہیں اُن پر عمل کر دیکھیں اور اگر اُن سے کچھ فائدہ ہو اور اُن شاء اللہ ضرور ہوگا تو میں اپنی محنت کا صلہ اس کے سوا کچھ نہیں چاہتا کہ مجھ گناہگار کے حق میں بھی دعائے خیر کریں۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَوةً تُجَنِّبُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْكُلُوبِ  
وَالْآفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ  
السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عَلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَقْصَى الْعَالِيَاتِ  
مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

خاکسار

عثمان آباد۔ دکن

بشیر الدین احمد کان امدولولایت

۲۷۔ جون ۱۳۹۱ھ

۱۵۔ اے میرے اللہ رحمت کا نازل فرما ہمارے سردار حضرت محمدؐ پر کہ بھلائیوں سے تو ہم کو اُس کے سبب سے سب دھڑکوں اور آفتوں سے اور رد کر دے تو ہمارے لئے اُس کے وسیلے سے سب حاجتیں اور پاک کر دے تو ہم کو اُس کے سبب سے تمام بُرائیوں سے اور بلند کر دے تو ہمارے لئے اُس کے سبب سے بڑے درجے اور پونہادے تو ہم کو اُس کے ساتھ پرلے سکر کی مہابتوں کو سب بھلائوں سے زندگی میں اور بعد موت کے بیشک ہر چیز پر قدرت ہے

# پہلا باب

اوسط عمر میں قوائے جسمانی کے تغیرات

## رباعی

طفلی نہ رہی کہ تھی وہ جانے والی      کیا رہتی جو انی تھی مٹانے والی  
بیسری کو ترشیدیں غنیمت سمجھو      اب فصل نہیں ہو کوئی آنے والی

ایسا معلوم دیتا ہے کہ خلاق عالم نے انسان کی زندگی کے زمانے کو تقریباً سات  
سات سال کے ٹکڑوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ شیرخوار بچہ پندرہ سال  
میں قدم دھرتا ہے تو وہ بچہ کہلانے لگتا ہے۔ چودھویں سال مردوں میں شامل ہو جاتا  
ہو اور اکیسویں سال بھرپور جوانی کا آغاز ہوتا ہے۔ سات سات سال کے ساتویں  
دور میں بالوں سمجھو کہ اُنچا سویں برس اکثر لڑکوں میں بڑھاپے کا پہلا دور جسے بڑھاپے  
کی جوانی سمجھنا چاہئے شروع ہو جاتا ہے اور ساتویں سال کا دسواں دور یا تین بیسی  
اور ایک دہائی کا انسان کی زندگی کا مختتم دور یا پھل مقدس میں قرار دیا گیا ہے۔

## شام جوانی

لہذا پینچام جوانی      لائی خردہ شام جوانی

بدلی صورت بھولی بھالی	آئی راست مرادوں والی
لاکھوں اُمیدیں کے کرالیں	تازہ اُمنگین جوش پر آئیں
کر دیا حسن کا گلشن تازہ	عمر نے مل کر شبا بکا غازہ
سبیل تزلزل جو بہر آیا	سبزہ خط بھی نمود پر آیا
رنگ لگا کندن سادے کئے	سرخ لگی گالوں پہ چکئے
جاسے جن کا دار نہ خالی	نیچے دو بروے ہمالی
نور کے سانچے میں ڈھالی نکھیں	تار اسی وہ اجالی آنکھیں
بادۂ عشرت کی توالی	وصل کی راتوں میں جا گئے زلی
حسن کے پھولوں کا سرسہرا	قد وہ چہرہ پر پھول سا پھرا
اتنا میرا کتنا مانو	پھو لو پھلو تو عسمر جو انو
یکساں کب رہتا ہر زمانا	کس بل پر بہت نہ اترانا

## صبح پیری

صبح پیری ہر آنے والی	شام جوانی ہر جانے والی
رات کٹی اور دن ہے گا	یہ نقشہ یہ سن نہ رہے گا
اک فون ہو گا کائنات سنبھلے	تیرا بانا کا قد یہ کشید
بن جائیں گے روی کے گالے	گیوے پر خم کالے کالے
مُنہ بولے ساتھی چھوٹیں گے	بچپن کے رشتے توٹیں گے
بکھرے گی موتی کی لڑیاں	جھیلنی پڑ جائیں گی کڑیاں

دھاکے میں سوئی پڑنے والو  
 آنکھیں ہر تو پوسش سنبھالو  
 نور کی عینک ضعف بصر سے  
 چڑھ کے آنرجا سے گی نگر سے  
 اٹھنا بیٹھنا بھی بڑا چلنا  
 دروازے تک گھر سے نکلتا  
 مشکل ہوگا دو بھر ہوگا  
 گھر زنداں سے بدتر ہوگا  
 جھڑیاں لیس گی بسہ اعضا  
 ہاتھ ملائے گا آکر عشا  
 لے کے عصا تسلیم کو آخسر  
 ہوگا نقیب اجل بھی حاضر  
 لے جائے گا افتاں خیزان  
 سوے منزل شہر خموشاں  
 راہ شفق ہر جا پس رک  
 جلد خبر لاشام سحر کی

﴿\*\*\*﴾

شرف نص کی کاٹھی اُس کے آبائی اور ذاتی قوی اُس کی تن درستی رکھ رکھاؤ اور طرز  
 زندگی کے لحاظ سے ان دوروں میں کسی ویشی ہوتی رہتی ہے۔ جو لوگ خیف البشہ  
 یا جلد بالغ ہو جاتے ہیں اُن کو بڑا پامیل آتا ہے بر خلات اس کے جنکے قوی وراثتہ مضبوط  
 جسمانی صحت درست ہوتی ہے اور وہ جنہوں نے خود بھی مختلط زندگی بسر کی ہے  
 ان کی جوانی دیر پا اور بڑا پاگو آتا ضرور ہے مگر بریر۔ لیکن سچ میا رات سات سال  
 کا بتلایا ہے عموماً وہی معمولی قوی کے لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ شہر خوار ی اور نا سمجھی  
 کے زمانے سے محل کر جب انسان سمجھنے کے پہلے دور میں داخل ہوتا ہے اور اس  
 بسال وہ نشو و نما پا کر بڑا ہو جاتا ہے اُس کو دنیا کے حالات کا کس حد تک علم ہونا چاہئے  
 اسی سلسلہ کی کتاب حرر مظلان میں مذکور ہے جو اسی موضوع پر لکھی گئی ہے۔  
 اور جو باتیں پاکبازانہ زندگی اور تو اسے جسمانی کے تحفظ اور برقرار رکھنے کے لئے

اُن لوگوں کو درکار ہیں جو سن بلوغ کو پہنچ چکے ہیں اور بچپن سے گزر کر جوانی کے دور میں قدم رکھ چکے ہیں اور جو دنیا میں ستا ہلا نہ زندگی بسر کرنی چاہتے ہیں اور جن کے بال بچے بھی ہیں وہ سب نشاطِ عمر میں بالتفصیل بتلائی گئی ہیں جو نوجوانوں کے لئے لکھی گئی ہیں۔ بعض لوگ خیال کریں گے کہ جب بچوں اور جوانوں کے لئے کتا میں لکھی جا چکیں تو پھر ادھیڑ عمر کے لوگوں کے لئے کسی مزید خامہ فرسائی کی ضرورت باقی نہیں رہتی لیکن ہر کو بچا لیس اور بچاس کے پیٹے میں بہت سے ایسے شخصوں سے سابقہ پڑا ہو جو بہت نالیس برس کی عمر میں بھی اُن تغیرات اور انقلابات سے جو اُن کے جسم میں شروع ہو گئے ہیں یا عن قریب شروع ہونے والے ہیں ایسے ہی ناواقف محض ہیں جیسے کوئی چودہ برس کا لڑکا جو سن بلوغ کو پہنچ رہا ہو اور بچپن سے نکل کر جوانوں کے زمرہ میں شامل ہو رہا ہو۔ اگر اُس نر کے زمانے میں کسی کم سن لڑکے کو بوجہ اُس کی لاعلمی اور عدم واقفیت کے کوئی بُری لت پڑ جائے تو وہ اپنی آئندہ کی زندگی کو غارت کرتا ہی سمجھتا ہے اسی طرح وہ لوگ ہیں جو جوانی کے گھمٹ میں پڑ رہا ہے کے حالات سے بے خبر ہیں یا یہ کہ انہوں نے اپنے توائے جسمانی کو لازوال سمجھ لیا ہے یا جن کو اس بات کا اندازہ نہیں ہے کہ ایسی بے احتیاطی کا اُن کو آگے چل کر کیا کچھ خیمازہ بھگتنا پڑے گا۔ اگر جوانی میں کوئی شخص اُن تغیرات پر غور نہیں کرتا جو چھپاتے اُس کے جسم میں ہوتے چلے جاتے ہیں یا وہ اُس انقلابِ عظیم سے ناواقف ہے جو اُس کی بیوی کی خواہشاتِ انسانی اور حالتِ تولید میں وقوع پذیر ہو رہا ہے تو ایسا شخص یقیناً آگے چل کر بہت بڑے نتائج بھگتے گا ہم یہ دونوں کہہ سکتے ہیں کہ بہت کم لوگوں نے اس معاملہ پر غور کیا ہے



اور بالکل ان معاملات سے بے خبر ہیں اور اُن کو ذرا بھی خبر نہیں کہ مرد اور عورت کے اجسام میں اس زمانے میں کیا کیا تغیرات عظیم واقع ہوتے ہیں۔ اس بے خبری ہی کی وجہ سے ہزار ہا خاندان برباد ہو گئے اور سیکڑوں لوگ قبل از وقت مر گئے یا زندہ رہے تو مردہ بدست زندہ بے کار محض۔ اگر وہ پہلے سے باخبر اور محتاط ہوتے تو آخر عمر تک بہ آرام و آسائش زندگی بسر کرتے۔ اس عمر میں کس قسم کی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور کس طرح وہ قوامی قوا سے جسمانی عقلی اور تہذیبی میں انقلاب عظیم پیدا کرتی ہیں۔ اس اہم مسئلہ کو بخوبی سمجھنے کے لئے ضرور ہر کہ پہلے ہم خداوند عالم کے اُس اعلیٰ مقصد کو پیش نظر رکھیں کہ کیوں اُس نے ہم کو قوا سے توالد و تناسل بخشے ہیں۔ یکاے اس کے مثل حضرت آدم اور اتاحوا کے ہر شخص فرداً فرداً پیدا کیا جاتا خداوند کریم نے قوت تخلیق انسان کو عطا فرمادی۔ توالد و تناسل کا سلسلہ عورت اور مرد میں بچاؤ، طائفہ اور ذمہ داریوں اور خطرات کے جو ایسندہ چل کر والدین کے سرپرستی میں اگر بالکل معدوم نہیں تو کم تو ضرور ہو جانا اس لئے خداوند تعالیٰ نے مرد اور عورت میں بہت زوردار خواہش اور رجحان پیدا کر دیا ہے اور ساتھ ہی اُس کے ایک لذت بھی لگادی ہے اور اگر یہ لگاؤ نہ ہوتا تو ممکن کیا بلکہ بہت اغلب تھا کہ کاسٹلی افراد انسانی کا باعث ہوتا۔ انسان کا فرض صرف اتنا ہی نہیں ہے کہ وہ نسل کو بڑا کرے بلکہ اُس کے ساتھ ہی ساتھ ضرور ہے کہ وہ اپنی اولاد پر بہتر قوا سے جسمانی عقلی و اخلاقی بھی منتقل کرے۔ انسان میں اولاد پیدا ہونے کا زمانہ خداوند تعالیٰ نے اس حکمت بالغہ سے معین فرمایا ہے کہ اُن کی زندگی ہی میں اُس کی اولاد نشوونما پا کر بخوبی پرورش ہو جائے اور تعلیم و تربیت سے فراغت

پاکر اپنے اپنے گھروں کے ہو جائیں اور خود اپنی زندگی بلا اہل و عیال کا نہ طور پر بسر کر سکیں چنانچہ ان سب اغراض کی تکمیل کے لئے اوسطاً عمار انسانی بالکل کافی و کافی ہو۔ بغرض اس کے کہ انسان بہترین صفات مکمل حالت میں اپنی اولاد پر منتقل کر سکے تو والد و نسل کی قومی بچوں کو اُن کے اد اہل عمر میں جب کہ وہ خود ناقص ہیں اور نشو و نما پار ہے ہیں انہیں دی گئیں بلکہ انسان میں یہ قابلیت اُس زمانہ میں پیدا ہوتی ہے جب کہ مرد اور عورت دونوں پوری طرح مکمل اور ہر طرح طیار ہوتے ہیں اور وہ زمانہ عین عالم شباب اور جوانی کا ہے۔ یہ امر ظاہر ہے کہ جو باتیں والدین ہی میں سے ہو سکتی ہیں وہ دوسرے کو اُس سے کیا مستفیض کر سکتے ہیں۔

یہ حالت عمر کے ساتھ بتدریج گھٹتے گھٹتے بڑھتی ہیں ایک زمانہ وہ آتا ہے کہ بالکل معدوم ہو جاتی ہے۔ انسان کو خدا نے شہوت پرست نہیں بنایا ہے کہ وہ ساری عمر اسی میں لگا رہے بلکہ اُسے قوت تخلیق ایک مدت معدودہ کے لئے اسی واسطے عطا کی ہے کہ دینا بڑھے اور پھیلے۔ جب ایک مرتبہ کسی کی زندگی میں وہ مقصد حاصل ہو گیا تو جو عرض اُس کے پیدا کرنے کی تھی وہ علی وجہ الکمال پوری ہو گئی۔ اس واسطے اس ضرورت کے رفع ہونے کے بعد خود بخود قوت بے بسی اور رغبت دونوں یہ تدریج انحطاط پذیر ہونے لگتی ہیں اور ایک زمانہ وہ آتا ہے کہ بالکل مفقود ہو جاتی ہیں۔



## دوسرا باب

### تغیرات کی پہلی شہادت

### رباعی

طفلی گزری شفق جوانی گزری      راحت ہوئی ختم شادمانی گزری  
لو آگیا موسم خزانِ پیری      لفصلِ مبارکِ زندگانی گزری

پچھلے باب میں ہم نے اُن تغیرات کا حال بیان کیا جو انسان کی وسط عمر میں واقع ہوتے ہیں لیکن ہم اس امر سے بے خبر نہیں ہیں کہ بہت سے لوگ ہم کو اس کے برخلاف باور کراتے ہیں اور ہمارے اس بیان کی صحت میں شک کرتے ہیں کہ جہاں ساٹھ بلکہ اس سے بھی بڑھ کر عمر کے لوگوں نے کسی جوان عورت سے عقد کر لیا ہو اور تھوڑے ہی عرصہ کے بعد اُن کے ہاں ایک یا دو بچے بھی ہو گئے ہیں۔ ایسی شاذ و نادر مثال سے وہ استدلال کرتے ہیں کہ مرد میں تو اسے شہوانی غیر محدودیت تک باقی رہتی ہے۔ بہت سے نوجوان لوگ ان باتوں سے دھوکے میں چڑھاتے ہیں کیوں کہ بہت سے عمر رسیدہ بوالہوس جنہوں نے بد روشی کی زندگی بسر کی ہو وہ اپنی مردی کی ڈینگ مارتے رہتے ہیں حالانکہ برسوں گزر گئے کہ اُن کے پاس رمت برابر بھی باقی نہیں۔ اور سننے والے اُن کی چکنی چپری باتوں پر پھر دوسرے کر لیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ واقعی ایسا ہو گا اور وہ از کار رفتہ

بڑھا اپنی پچھلی کرتوں اور ناگفتہ شدہ رنگ افعال کو فخریہ سب کے سامنے دہراتا رہتا  
 ہے یہ قاعدے کی بات ہے کہ گواہی سے لوگوں سے کچھ نہ ہو سکے مگر بچپن آدمی کا دل  
 ایسا گندا ہوتا ہے کہ اگرچہ ہاتھ سے کچھ نہ کر سکے مگر اس کا دل ایسی ہی باتوں میں لگتا  
 ہے اور وہ یہی کہتا ہے یا لکھتے الشباب یعوذ مثل مشہور ہے کہ چور چوری سے  
 گیا تو کیا پیرا پھیرے سے بھی گیا۔ بڑھوں کی ساری قوت مردی جا کر زبان میں آجاتی  
 ہے۔ نا تجربہ کار آدمی اکثر ایسے بڑھوں کو دیکھ کر مغالطہ میں پڑ جاتا ہے خصوصاً جب کہ وہ دیکھتا ہے  
 کہ سلامتی سے ایسے صاحب جن کے نہ منہ میں دانت نہ پیٹ میں آنت کسی  
 بازاری عورت سے بھی فخریہ دکھاوے کا تعلق رکھتے ہیں اور ہزار بار وہ اس پر  
 ہنستا رہتا ہے کہ یہ حالت بعض جگہ ہم نے ایسے بڑھوں کی دیکھی ہے  
 کہ جن کی قوی برسوں پہلے جواب دے چکے ہیں اور اب تو وہ صرف اپنے کئے  
 کو بناتے ہیں۔ اس بات کے سمجھنے کو یہ بات معلوم کرنا ضروری ہے کہ جو شخص اوباشی کی  
 زندگی بسر کرتا ہے جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اس کی ہوس بڑھتی جاتی ہے اور اسی  
 سبب سے اس کا دل گندہ اور آلودہ ہوتا جاتا ہے اور مدۃ العمر وہ اسی گورکھ دھندے  
 میں بھنسار رہتا ہے۔ ایسا شخص شہد کی مکھی کی طرح گناہوں میں لت پت رہتا ہے اور  
 جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اس کا دل اور گندا اور ناپاک ہوتا جاتا ہے اور گناہوں کی تیرگی  
 سے دل اور زیادہ سیاہ ہو جاتا ہے۔ ہم نشاط عمر کے فخر میں لکھ چکے ہیں  
 کہ اس دنیا میں کیا اور آخرت میں کیا جو جس حال میں ہے اسی میں  
 ترقی کرنا جاتا ہے نیک نیکی میں اور بد بدی میں اور آخر میں جو نیک  
 ہیں فرشتہ ہو جاتے ہیں اور جو بد ہیں شیطان۔ عورتوں میں وسط عمر

میں جو اہم تغیرات واقع ہوتے ہیں اُن سے سب مرد واقف ہیں لیکن وہ شاید اس بات سے بے خبر ہیں کہ قریب قریب عمر کے اسی زمانہ میں مردوں میں بھی تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ یہ تو ایک بدیہی واقعہ ہے لیکن اس کا ثبوت اس امر سے بھی ہو سکتا ہے کہ مرد اور عورت دونوں مل کر ہی باعث تخلیق ہوتے ہیں اور یوں سمجھنا چاہئے کہ اس غرض کو دونوں کا ادغام ہی پورا کرتا ہے اور ایک عدد کامل کے یہی دو جز ہیں۔ یہ بات سمجھنی کچھ مشکل نہیں ہے کہ خداوند تعالیٰ نے اپنی حکمت بالغہ سے کس حسن و خوبی سے عورت مرد کے قوائے تولید و تناسل کو مناسبت تامہ سے قائم کیا ہے جس کا ظہور ازدواج کے مقدس فریضہ کے بعد ہوتا ہے۔ اوائل سن جوانی میں دونوں کے قوی اور میلان طبعی ایک ہی سانچے میں ڈھلے ہوئے ہوتے ہیں دونوں کے خواہشات نفسانی بالکل مساوات اور اعتدال سے رکھی گئی ہیں اور قریب قریب پانچ صدی کے ان دونوں کی جو عالم شباب میں مناکحت کے سلسلہ سے پابند کئے گئے ہیں یکساں حالت رہتی ہے آگے چل کر عورت میں استقرار اور تولید کی قوت موقوف ہو جاتی ہے تو یہ بات بالکل قرین قیاس ہے کہ چون کہ وہ طبع جو حالت ازدواجی سال بسال یکساں حالت میں رہی ہیں اور دونوں مشینوں کے پرزے باہمی مل کر ایک مکمل مشین ہو گئے ہیں ان میں لاچارہ آگے چل کر بھی اس قسم کی یکساں تبدیلیاں واقع ہوں جو دونوں کی باقی ماندہ زندگی کے لئے مناسب حال ہوں۔ مردوں کے اعضا، تولید و تناسل کی ظاہری حالت میں کوئی مثل مستورات کے

۱۰ *Menopause* کی طرٹ اشارہ ہے یعنی جب حیض بند ہو جاتا ہے۔

کوئی بھی تغیر واقع نہ ہوتا ہوا درجہ طبع عورت میں جسمانی اور دماغی قوی کا  
 اضمحلال ظاہر ہوتا ہے مرد میں کھلے خزانہ نہیں ہوتا اس وجہ سے بعض لوگ  
 باوجود پینتالیس سال کے سن کے پوچھنے کے بھی اُن تغیرات سے جو اُن کو  
 پیش آنے والے ہیں یا جو اُن تبدیلیوں کی ماہیت سے جو درحقیقت مخفی اور غیر  
 محسوس طور پر اُن میں سرایت کر رہی ہیں نادانقت رہتے ہیں۔ اس نادانقت  
 کی طرف یہی وجہ نہیں ہیں بلکہ بات یہ ہے کہ مرد ابتدائی حالت میں ان تبدیلیوں سے  
 بے خبر رہتے ہیں اور فطرتی طور پر قوت مردی کے نشان ہونے کی وجہ سے وہ  
 بمشکل اپنے انحطاط قوی کو تسلیم کرتے ہیں چہ جائیکہ وہ کسی اور سے اُس کا  
 اظہار کریں۔ تو اب یہی کاشف اور بدکرداری ہمیشہ اُن کو اصل حالت کی طرف  
 متوجہ نہیں ہونے دیتی اور نہ وہ صرف خود دھوکے میں رہتے ہیں بلکہ دوسروں کو  
 بھی دھوکا دیتے ہیں اور دوسروں کے سامنے اپنی مردی کے افسانے غلط  
 طور پر بیان کرنے کو فخر سمجھتے ہیں درحقیقت بات یہ ہے کہ برسوں پہلے سے اُن سے  
 یہ نعمت منسوخ ہو چکی ہے۔ ہمارے اس دعوے کی پوری تصدیق کہ مرد عورت  
 کے اعضاءے تولید و تناسل میں مساوات پر جب اچھی طرح سمجھ میں آئے گی جب  
 ہم اس بات پر غور کریں گے کہ دنیا میں لڑکے اور لڑکیوں کی پیدائش کی مساوات  
 خود بتلا رہی ہیں کہ خداوند تعالیٰ کا منشاء اس سے یہ ہے کہ ایک مرد کے ساتھ ایک ہی  
 عورت کا تعلق ساری عمر کے لئے رہے۔

جن لوگوں نے اس مسئلہ پر غائر نظر ڈالی ہے اور تجربہ کیا ہے وہ اس بات کی تصدیق  
 کر سکیں گے کہ اس امر کی دلی رغبت اور فطرتی خواہش چہ نہ پرند و حیوانات سب

میں یکساں طور پر موجود ہو کہ مادہ ہو یا نہ کوئی بھی صنف ہوا اپنے مقابل کی جنس کی  
 ایک ہی مرد کی طرف دلی رغبت اور میلان کرتے ہیں جن لوگوں نے حالات و  
 عادات حیوانات پر کامل غور کیا ہو ان کا یہ بھی دعوے ہیں کہ گھر بلیو اور پالتو جانور اور پرند  
 کو اگر ان کی اصلی حالت پر چھوڑ دیا جائے اور پوری آزادی دی جائے تو مرغ  
 بتیاں۔ کتے و اقسام اپنا ایک ہی جوڑا منتخب کر لیں گے۔ یہ خیالات بہت قابل  
 تعریف اور تقویت دہ ہیں یہ نتیجہ صرف اسی بات سے مستخرج نہیں ہوتا کہ حیوانات  
 میں بھی انساں کی طرح ایک ہی جوڑا منتخب کرنے کا رجحان ہے بلکہ یہ بھی دیکھا جاتا ہے  
 کہ ان میں بھی تو نر و مادہ کی پیدائش کی تقسیم مساوات پر ہر جس کا تجربہ شخص اپنے  
 گھر کے جانوروں میں یہ آسانی کر سکتا ہے۔ جن لوگوں کی طبائع میں موجودات عالم کے  
 حالات پر غور کرنے کا مادہ ہو ان سے یہ بات مخفی نہ ہوگی کہ اسی قسم کی بالمقابل تبدیلیاں  
 نباتات اور حیوانات میں بھی ہوتی ہیں۔ پتوں کے۔ پھولوں کے۔ پھل کے۔ مکھڑے۔  
 چڑیاں۔ حیوانات ان سب میں نر و مادہ دونوں میں توازن سے ہمیشہ کی ایک طرح  
 کی یکسانیت ہو جو دونوں جانب اوقات مقرر پر عروج اور زوال پذیر ہوتی ہے۔  
 عالم شباب اور بہار کی حالت میں ترقی کے اعلیٰ درجہ پر پہنچ کر دونوں میں خود بخود کٹھنی  
 شروع ہو جاتی ہے۔ چودوں کو دیکھئے کہ جہاں پھل لگ چکا بلاتعزیت نر و مادہ ان کے  
 پتے جھڑنے لگتے ہیں اور رفتہ رفتہ مر جھا جاتے ہیں۔ نر و مادہ پھلیوں کا بھی یہی  
 حال ہے کہ جوانی کے زمانے میں نر و مادہ لپٹے رہتے ہیں پھر آگے چل کر دونوں  
 الگ الگ ہو جاتے ہیں ایک کو دوسرے سے وہ تعلق اور ضعف نہیں رہتا۔  
 پرندوں میں دیکھئے کہ ان کے پرد بال کا نشو و نما اور ان کی رنگوں کی تبدیلی در آخر کا

اُن کا گزنا اور جھڑنا بارہ سنگوں اور ہرنوں میں اُن کے سینگوں کا چھڑ جانا۔ غرض کہ ہر قسم کے اندرونی اور بیرونی تغیرات اُن کا عروج اور زوال از مادہ دونوں میں یکساں رہتا ہے۔ جوانی کا شعلہ مرد و عورت دونوں میں یکساں بھڑکتا رہتا ہے اور ساتھی ساتھ آگے چلا کر اُسکا انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ اوائل شباب میں اسکا بہت اشتداد ہوتا ہے۔ درمیانی حصہ عمر میں اعتدال رہتا ہے اور بڑھاپے میں مرد اور عورت دونوں میں یکساں انحطاط واقع ہوتا جاتا ہے۔

یہ قانون قدرت جو ادنیٰ قسم کی مخلوقات میں بالعموم پایا جاتا ہے وہی تمامی اقسام مخلوقات میں دائر و سائر ہے اور اسی طرح انسان کے اعضائے تناسل میں بھی ہے اور اسی کوئی تفریق عورت مرد کی انہیں ہے جو مرد کی حالت ہے وہی عورت کی بھی ہے اور عالم شباب میں دونوں طرف اسکا ظہور بحالت تامم ہوتا ہے۔ جب خواہشات پوری ہو جاتی ہیں تو جن طرح عورتوں میں دھلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اُسی مناسبت سے مردوں میں بھی انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو اُن تغیرات پر غور نہیں کرتے جو مردوں میں عمر کے ساتھ ساتھ ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن درحقیقت وہ برابر ہوتے چلے جاتے ہیں اور جن لوگوں کو چشم بینش ہے اُن کو محسوس بھی ہوتے ہیں۔ جس طرح جوان مرد اور عورتوں میں قوائے شہوانی کا غلبہ درجہ یقین کو پہنچا ہوا ہے۔ اسی طرح عمر کے اوسط درجہ پر پہنچ کر اُسکا انحطاط بھی دونوں میں لازم ہے جیسا کہ عورت میں ظاہری طور پر تغیر ہونے سے ظاہر ہوتا ہے جس طرح عورت کے ایام بند ہو جانے سے یہ بات ظاہر ہو جاتی مردوں میں گو ایسی ظاہری علامت نہ ہو تاہم درحقیقت اسی عمر میں اُن میں بھی کسی شبہ و



ہو جاتی ہے اور جو خور کرتے ہیں اُن کو خود یہ کمی نمایاں طور پر معلوم رہتی ہے۔  
 اب اگر کوئی یہ پوچھے کہ اس قسم کے تغیرات کئے لئے کون سا وقت مقرر  
 ہے تو اس کے ٹھیک زمانے کا تعین موقوف ہر انسان کے شخصی حالات  
 ذاتی جسمانی قوت۔ سن۔ بلوغ کے زمانہ پر کیا جلد بالغ ہو یا دیر کرے کیونکہ جو جتنا  
 جلدی بالغ ہوتا ہے اُتنا ہی جلدی بڑا بھی ہوتا ہے۔ خود اس شخص کی طرز و روش  
 زندگی پر کہ عطا رہا یا آزاد۔ اس کی ریاضت جسمانی اور پابندی قوانین حفظان  
 صحت وغیرہ پر۔

## تیسرا باب

### تغییر کا ظہور

#### رباعی

بالوں کی سفیدی لائی و جلّت کا پیام	آخر شفق آفتاب آیا لب بام
قد خم جو ہوا کسر نفسی آئی	پیری نے جوانی کو کیا جھک کے سلام

جولوگ اوسط اعمار کو پہنچ گئے ہیں اُن کو اس امر کا باور کرانا کچھ مشکل نہیں  
 کہ وسط عمر میں انخطاط قوی ضرور شروع ہو جاتا ہے جس کا پتہ ہر بات سے  
 چلتا ہے لیکن جولوگ قدرے نو عمر ہیں اور سا اہا سال سے اس مغالطہ میں  
 پڑے ہیں کہ جوانی کا جوش اور ولولہ عمر کے بڑے حصہ تک قائم رہتا ہے اُن

کے سامنے ہکودہی دلائل اس امر کے پیش کرنے ہوں گے کہ اوسط عمر پر پونہ پچھنے کے بعد لامحالہ اس قسم کے انقلابات پیش آتے ہیں۔ کچھ زمانہ سکون کی حالت کا ہوتا ہے اور چند سال تک ایک مستقل حالت رہتی ہے جس میں کوئی تغیر نہیں معلوم ہوتا جیسا کہ ایک اُس لڑکے میں ہوتا ہے جو سن بلوغ کو پونہ پچھنے والا ہوتا ہے۔ پس اس جگہ خود بخود یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیوں ہکودہی لڑکوں کی طرح فرق نہیں معلوم دیتا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لڑکے شوق کے دلولہ میں اپنے بالغ ہونے کی کیفیت کا اظہار کر دیتے ہیں بلکہ بعض تو قبل از وقت ڈنکا پیٹ دیتے ہیں لیکن ادمیر عمر کے لوگوں کی حالت دوسری ہے بہتوں کو تو اندرونی تغیرات کی خبر ہی نہیں ہوتی کیونکہ بہت آہستہ آہستہ تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اگر احساس ہوتا بھی ہے تو وہ خود مشکل سے اسے یقین کرتے ہیں چہ جائیکہ دوسروں پر اسکا اظہار کریں اور خصوصاً اُن لوگوں کے سامنے کہتے ہوئے اور حجاب آتا ہے کہ جو خود عنفوان شباب میں ہیں اُن سے کم کر ناحق اپنی بات کر کر لی کر لیں۔ لیکن اس قسم کے تغیرات کے وقوع کے متعلق بہت سے ظاہری اسباب موجود ہیں جن میں سے بعض ایسے ہیں کہ دوسرے بھی اُسے تازہ جاتے ہیں اور بعض ایسے ہیں کہ خود ہم ہی کو معلوم ہوتے ہیں۔ سب سے پہلی علامت تو بالونکا سفید ہونا ہے خواہ۔ سر میں ہوں یا ڈاڑھی میں۔ رباعی

موسے سفید از اجل آمد پیام      پشت خم از مرگ رساند سلام  
موسے تلخیص سیاہ کردہ گیر      راست نخو اہر شدن این پشت کوز

۵ اسی مضمون کی ایک رباعی میر انیس کی بھی ہے۔ سربآبی۔ بالوں پھیلا ز شیب ظاہر ہوا  
ہشیا رائس تو مسافر ہے اب پیدا ہے سپیدی سحریری کی ڈپس خواب سے چونک عمر آخر ہوا

لیکن یہ کلیہ ہر جگہ نہیں چل سکتا کیونکہ شیب غیر طبعی کی صورتیں بھی دیکھی جاتی ہیں کہ خاصے تروتازہ جوانوں میں بھی بعض اوقات قبل از وقت سفیدی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ اس زمانہ منزل و انحطاط میں قوت حافظہ جھجھری ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے تو نسیان شروع ہوتا ہے۔ لوگوں کے نام بھول جاتے ہیں اور گزری ہوئی باتیں طبیعت پر زور ڈالنے سے بھی بمشکل یاد آتی ہیں۔ واقعات کے سنہ تاریخین اور تعداد جس طرح پہلے جھٹ پٹ یاد ہو جاتے تھے اب باوجود کوشش کے بھی ذہن سے پھسلے جاتے ہیں۔ اس زمانہ میں کسی عبارت کو حفظ کرنا نہایت مشکل معلوم دیتا ہے۔ ذہن میں پہلی سی قوت حافظہ نہیں رہتی۔ نگاہ میں فرق آکر موٹی پڑ جاتی ہے۔ دور کی چیزیں تو صاف نظر آتی ہیں لیکن پاس کی چیزوں کو صاف طور پر دیکھنے کے لئے عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر دیر تک مطالعہ کا اتفاق ہو تو آنکھوں پر بار پڑتا ہے جس سے سر اور کھینٹیوں اور آنکھوں کے ڈھیلوں میں درد ہونے لگتا ہے اور پانی بہر آتا ہے۔ جس طرح پہلے بدن میں قوت تائید تھی اور کسی چوٹ پھینٹ کی پردا

۱ Asthenopia ضعف بصارت عصبی کمزوری دماغی محنت

باریک بینی وغیرہ اسکے اسباب ہیں۔ تھوڑی دیر لکھنے پڑھنے یا کوئی اور تپری کام کرنے سے آنکھیں ٹھک جاتی ہیں اور ان کے سامنے اندھیرا سا آجاتا ہے کتاب وغیرہ پڑھتے ہوئے حرف غلط نظر آنے ہیں آنکھوں میں پانی آنے لگتا ہے اور سر میں خفیف درد کی شکایت ہوتی ہے۔

قصر البصر - نزدیک بینی Myopia اس مرض میں ریش کو ابقیہ صفحہ ۳۵ دیکھی

نہ تھی یا ادھر زخم لگا اور ہر چنگا ہوا۔ اب اس میں بھی ڈھیل پڑ جاتی ہے اور دیر لگتی ہے۔ دانت اپنی جگہ چھوڑ کر ہلنے لگتے ہیں ان میں بڑی بڑی دراڑیں

(بقیہ صفحہ ۳۶) - نزدیک سے تو اچھا دکھائی دیتا ہے مگر دور سے اچھا نہیں دکھائی دیتا اسی کو شارٹ سائٹ بھی کہتے ہیں۔ اکثر یہ مرض پیدا ہونے لگتا ہے مگر خراب روشنی میں باریک بینی کا کام کرنے سے یا کبھی کبھی عصبی کمزوری سے بھی ہو جاتا ہے۔ ترقی تہذیب اور تعلیم کے ساتھ اس مرض کو عام تعلق ہے انبوس کہ جوں جوں قوت بصیرت بڑھتی جاتی ہے قوت بصارت گھٹتی جاتی ہے۔ چنانچہ تہذیب تو امیورپ میں اس مرض کی کثرت اس امر کی قوی دلیل ہے۔

بعید نظری - طول البصر *Hypermetropia* دور بین نگاہ - لانگ سیٹ

یہ مرض نزدیک بینی کے برعکس ہے۔ یعنی اسکا مریض نزدیک کی چیزوں کو براہ آسانی نہیں دیکھ سکتا مریض کو باریک بینی میں تکلیف اور درد ہوتا ہے مطالعہ کتب وغیرہ کے وقت حرف باہم ملے ہوئے اور دھندلے دکھائی دیتے ہیں

بصر الشیوخ - بڑا پے کی نظر *Presbyopia* اس مرض میں نزدیک کی چیزوں کا دیکھنا اول مشکل پھر محال ہو جاتا ہے۔ چالیس سال کی عمر کے بعد اس قسم کا نقص بصارت عموماً ہر شخص کو ہو جاتا ہے لیکن شاید نادار بعض ایسے اشخاص جن کو اوائل عمر میں سہیل مائی اوپیا (سادہ قرب نظر) کی شکایت ہوتی ہے بڑا پے میں اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

نقص بصارت *Astigmatism* یہ ایک قسم کا مرکب خلل بصارت ہے جس میں آنکھ کی ایک سمت کی نظر تو درست ہوتی ہے لیکن دوسری سمت میں قریب یا بعید نظری ہوتی ہے۔ (از مخزن علمت) ان سب امراض کا علاج عمدہ عینک لگانے سے ہوتا ہے (باقی صفحہ ۳۸)

پڑ جاتی ہیں۔ سخت چیز کے چبانے یا بڑی توڑنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ جب کبھی ذرا دماغی یا جسمانی ریاضت کی بس تھک کر چور ہو گئے۔ یا پہلے یہ حال تھا

(بقیہ صفحہ ۲۷)۔ جس کے لئے ماہر ڈاکٹر سے مشورہ ضرور ہو۔ ”انکھیاں بڑی نعمت ہیں“ نظر کی حفاظت نہایت ضرور ہے۔ ان باتوں کی احتیاط ضرور ہے۔

(۱) نہایت تیز روشنی کی طرف دیر تک نہ دیکھو۔

(۲) بوقت کتب بینی اپنی پشت روشنی کی طرف کرو تاکہ تمہاری آنکھ پر روشنی پڑنے کے بجائے

کتاب پر پڑے۔

(۳) ہمیشہ مطالعہ کرتے وقت اچھی صاف روشنی رکھو۔ ہمیشہ اپنی آنکھ کو کسی ماہر فن *Occu*

*dist* سے امتحان کرا کے عینک لگاؤ تاکہ وہ نظر کے مطابق ہو اگر کم طاقت ہو یا زیادہ زور

دار ہو تو دونوں حالتوں میں بصارت کو نقصان ہے۔ دونوں آنکھوں کا فوکس بھی یکساں نہیں ہوتا۔ اسلئے دونوں آنکھوں کا امتحان علیحدہ علیحدہ کر کے دونوں تال مناسب قوت کے دئے

جاتے ہیں۔ غرض صحیح امتحان بصارت معمولی آدمی کا کام نہیں ہے مشہور ڈاکٹر ان فن بصارت لندن

کا اس راے پر اتفاق ہو کہ آدھے سے زیادہ اشخاص غلط فوکس کی عینکیں لگانے سے اندھے بن گئے

جاتے ہیں۔ اس لئے معمولی چشمہ فروشوں کے دام میں نہ آؤ۔ جب آنکھ کا امتحان کراؤ تو کسی

مشہور فرم میں جا کر۔ فی الحال لارنس آئیڈیو کی عینکیں اور ان کی چشمیں بہت مستند

مانی جاتی ہے جن کے اینٹریٹ بڑے بڑے شہروں میں پھرتے رہتے ہیں اور ممبئی۔ کلکتہ

مدرسہ میں تو ان کی بڑی بھاری دکان ہے۔ جہاں امتحان بصارت چشمہ کے

خاص خاص آسے موجود ہیں۔ جو آنکھ کا ٹھیک ٹھیک حال معلوم کر کے عینک تجویز

کرتے ہیں۔ ۱۲

کہ کوسوں چلے جاتے تھے۔ بڑی بڑی محنت کے کام کرتے تھے اور گھٹنوں  
مطالعہ کا مشغل رہتا تھا یا اب ذرا سی دیر بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ پہلے  
راتوں کو بڑی بڑی رات گئے تک نوشت خواند کا مشغلہ رہتا تھا اب ذرا سی  
دیر بھی محنت کے متحمل نہیں ہو سکتے اور اگر طبیعت پر بار ڈال کر جرأت کر بھی بیٹھے  
تو دو سکر دن اس کی تھکاوٹ کا اثر موجود اور طبیعت مضطرب ہو جاتی ہے۔  
اس عمر میں قوائے شہوانی کا بھان بھی بہت تاخیر اور فضل سے ہوتا ہے وہ  
بھی معمولی طور پر اس میں وہ زور اور طاقت کہاں اور اگر ہم نے اسکا استعمال  
کیا تو سنا تھ ہی نا توانی اور نقاہت معلوم ہونے لگتی ہے۔

جوانی میں اگر کسی قسم کی چوٹ پھینٹ لگ گئی ہے اور جبکہ  
کبھی بھولکر بھی خیال نہ تھا وہ سب بڑھاپے میں ابھرتی ہو ذرا سرد ہو اچلی کہ  
درد شروع ہو گیا۔ امراض متواتر جو پہلے بھانویں بھی نہ ہوتے تھے  
اب ڈراؤنی شکل میں آن دباتے ہیں اور بڑی احتیاط سے اون کی روک  
تھام کرنی پڑتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے پہلے وقت بے وقت الایلا  
جو کچھ کھاتے تھے ادھر کھایا ادھر بھسم اب نرم غذا بھی ثقیل معلوم دیتی ہے  
ادھر ہڈی عمر میں آن کر غدہ قدامیہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے اور خراجے بول

**Prostate gland** غدہ پیشانی کی گول اور پیشانی کی کوسوں کے درمیان واقع ہوتا ہے اس کی  
شکل قدرے مخروطی شکل پائی کوئی ہر طول ایک انچ۔ عرض ڈیڑھ انچ۔ موٹائی پون انچ اور وزن چھ ڈرام  
ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی اس کی بالائی سطح کے نزدیک اسکے درمیان سے گذرتی ہے۔ خود  
اس غدہ پر پندرہ سے بیس تک باریک باریک نالیان ہوتی ہیں جو پیشاب (بقیہ صفحہ ۴۰)

کی جڑ میں جہاں مشانہ سے جدا ہوتا ہے وہاں پیدا کرتا ہے جس سے پیشاب کی  
 دھاریں ۔ وہ سرعت نہیں رہتی بلکہ آہستہ آہستہ پیشاب نکلتا ہے۔ جوانی  
 میں بیٹھتے ہی پیشاب کی دھار زور سے نکلتی ہے اور اس عمر میں ایک لمحہ کے وقفہ  
 کے بعد پیشاب آنا شروع ہوتا ہے اور دھار بھی زوردار نہیں ہوتی۔ غلہ قدامیہ بڑھ  
 جانے سے بسا اوقات کچھ تھوڑی سی تلچھٹ پیشاب کی مشانہ میں رہ جاتی ہے  
 جس سے بعض وقت مشانہ کی جڑ میں ایک قسم کی چھین سی معلوم دیتی ہے اور  
 شب کو آرام کے گھنٹوں میں پیشاب جمع ہونے سے عمر رسیدہ لوگوں کو کئی کئی  
 دفعہ پیشاب کو اٹھنا پڑتا ہے۔ یہ چند علامات بطور پیش خیمہ ہیں اور ان سے سمجھ  
 لینا چاہیے کہ قوائے شہوانی میں تغیر واقع ہو رہا ہے جن کی پہلے سے زیادہ احتیاط  
 لازم ہے۔ یہ علامات ضرور نہیں ہیں کہ سب کی سب کسی ایک شخص میں جمع  
 ہوں نہ ہر شخص میں کسی خاص عمر میں پیدا ہوتی ہیں۔ جن لوگوں نے او باشانہ زندگی  
 بسر کی ہے ان میں قوائے شہوانی یہ نسبت اون لوگوں کے جو محتاط رہے  
 ہیں بہت جلد زائل ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ پیدائش سے قوی الجتہ پیدا ہوتے  
 ہیں اور ان میں وراثتہ قوائے جسمانی اور قوت برداشت زیادہ ہوتی ہے اور  
 برخلاف اسکے بعض کو کمزوری۔ خفانت اور امراض خلقی طور پر والدین سے ورثہ  
 میں ایسے ملے ہیں جن کی اصلاح اور مدافعت پر وہ قادر نہ ہو سکے۔ انسان  
 کی کامل تندرستی میں غذا یا ریاضت جسمانی۔ ہوا۔ غسل و امثال ذلک ان

بقیہ صفحہ ۳۹۔ کی نالی میں کھلتی ہیں اس غدود میں ایک سفید رطوبت پیدا ہوتی ہے جسے ندی کہتے ہیں  
 عربی میں اسے غلہ قدامیہ یا البرہہ کہتے ہیں اور عام طور پر ندی کا غدود کمالاتا ہے۔ ۱۲ افزون حکمت

سب باتوں کو پورا دخل ہے اور ان کے لحاظ سے ہی ہر شخص کے اُس زمانہ کی حالت کا اندازہ ہو سکتا ہے کہ کب اُس کی زندگی میں ایسے انقلاب پیدا ہوں گے ایک پچاس سالہ شخص نے جس وقت اپنے میں ان تغیرات کو معلوم کیا اپنے ہم عمر ایک دوسرے شخص کو جو ہمیشہ ریاضت جسمانی اور محنت شاقہ کا عادی رہا ہے یہ لکھا ہے کہ ”ہم اب اُس عمر کو پہنچ گئے ہیں کہ گویا جوانی رخصت ہوئی اور اب ہمارے لئے قواعد جسمانی کی سنبھال بہت ضروری ہے کیونکہ ہم نہیں کہہ سکتے کہ کس وقت ہم ان سے ہاتھ دھو بیٹھیں اور جو حالت اس وقت ہے وہ بالکل غیر متیقن ہے خدا جانے کب ہم سے رخصت ہو جائے بدینہ جو مجھے اس بات کو سن کر کچھ تعجب نہیں ہوا کہ تم کو اس آنے والے خدشہ سے مطلع کیا گیا ہے کیونکہ ہر چیز کی ایک نہایت ہے“ اس قسم کے نصائح اس عمر میں دیر سویر سب کیلئے ضروری ہیں۔

## چوتھا باب

طبی شہادت

رباعی

طفلی گئی شباب کا زمانہ آیا      مستی و شراب کا زمانہ آیا  
پیری میں محیبِ خمار اُترا جہدم      دیکھا تو عذاب کا زمانہ آیا  
اگر ہمارے مخاطب صرف اوسط عمر کے لوگ ہوتے جو اپنی حالت پر خود



غور کرنے کے عادی ہیں اور جن کے لئے تبدیلی کا زمانہ آگیا ہے تو ہم کو کوئی مزید تحریر یا دلائل کا پیش کرنا اور ان کو ان تغیرات کے وقوع پذیر ہونے پر یقین دلانا تکمیل حاصل ہوتا لیکن ہم جانتے ہیں کہ ہماری کتاب بعض ایسے لوگوں کی نظر سے بھی گزرے گی جنہوں نے ابھی ایسی حالت میں قدم نہیں دھرا ہے اور جو اس غلط خیال میں مگن ہیں کہ مردوں کی زندگی میں کوئی زمانہ ایسی سکون قوی کا نہیں آتا جیسا کہ عورتوں میں ہوتا ہے۔ قبل اسکے کہ ہم دوسرے مطالب بیان کریں ضرور ہے کہ اس صریح غلط فہمی کو رفع کر دیں۔ ممکن کہ بعض لوگ ہماری تحریرات کو محض ہمارا قیاس سمجھیں اس لئے ہم مناسب سمجھتے ہیں کہ بڑے بڑے معتبر ڈاکٹروں کی رائے نقل کریں جن کی نسبت ہم وثوق سے کہہ سکتے ہیں کہ کسی کو بھی اختلاف نہیں ہے۔ ڈاکٹر جمیس فاسٹر سکاٹ اپنی بہترین کتاب *Heridity & morals* (توریت اور اخلاق) میں مرد اور عورت کی زمان تبدیل کے متعلق لکھے ہیں کہ عورت مردوں میں قوام شہوانی *Climacteric* زمانے تک برقرار رہتی ہے۔ یہ زمانہ زندگی انسانی میں ایک بہت بڑا انقلاب یکا یک پیدا کرتا ہے جس نے سلسلہ اعتدال تولید اور پرورش اعصاب کا غیر منتظم ہو جاتا ہے۔ اس انقلاب کے بعد انسان کی عمر دھل جاتی ہے اور سچ پوچھیے تو بلحاظ جنسیت اس میں کوئی فرق باقی نہیں رہتا۔ یہ تبدیلی عورتوں میں بالکل دفعۃً پیدا ہو جاتی ہے جو اکثر (۴۰) اور (۵۰) اور پیشتر چالیسویں سال میں ہوتی ہے

۱۵ بڑی تبدیلی کا وقت۔ خطرناک یا نازک وقت ۱۲

مردوں میں اس قسم کی تبدیلی بہ تدریج اور بہ دیر ہوتی ہے اور اکثر (۵۰) اور (۶۵) کی عمر کے درمیان ہوتی ہے پھر بھی مردوں کو کوئی ایسی صریح تبدیلی محسوس نہیں ہوتی جیسی کہ عورتوں کو ہوتی ہے۔ یہ عام قاعدہ ہے کہ مردوں کی پیدائشی اجزاء یعنی Spermatozoa منی میں سے باسٹھویں سال معدوم ہو جاتے ہیں لیکن پھر بھی مرد اور کئی سال تک مجامعت پر قادر رہ سکتا ہے بعض بعض صورتوں میں مردوں میں قواسے شہوانی بہت بڑی عمر تک باقی رہتی ہیں لیکن عورتیں عموماً پچاس سال کے پہلے ہی پہلے ناقابل تولید ہو جاتی ہیں جب مردوں میں منی کے کیڑے نہیں رہتے اور عورتوں میں بیضۃ البشر تو دونوں کی زندگی کا ہمیشہ ہمیشہ کے لئے خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انسان

۱۱ حیوانات المنویہ - منی کے کیڑوں کو اگر خوردبین سے دیکھو تو ہر ایک کا جسم طلیحہ طلیحہ معلوم ہوگا جس میں ایک گول نقطہ سر کا اور باریک سی حرکت دہم ہوتی ہے آدمی کی پیدائش ان ہی منی کے کیڑوں سے ہوتی ہے۔

۱۲ Ovaries خفیۃ الرحم - خفیۃ الرحم تعداد میں دو ہوتے ہیں اور رحم کے دائیں بائیں آبدار جلی میں ملفوف اور ایک ایک بند کے ذریعے سے رحم سے ملحق ہو کر ہیں۔ ہر ایک غدود رنگت میں سفیدی مائل ڈیڑھ انچ لمبا پون انچ چوڑا اتھائی انچ موٹا اور ایک سے دو ڈرام وزنی ہوتا ہے۔ ہر ایک مبیض میں سینکڑوں بلکہ ہزاروں ذرات ریگ کے مانند نہایت چھوٹے چھوٹے بیٹے سے ہوتے ہیں جو ذریعے خوردبین دکھائی دیتے ہیں اور جو بچتہ ہو کر ترتیب وار خفیۃ الرحم سے خارج ہوتے ہیں۔ ایام بلوغ میں یہ نہایت چھوٹے چھوٹے بیٹے ہی نشوونما پا کر بڑے بڑے ہو جاتے ہیں اور ہر ایک مبیض (دائی صفحہ ۳ دیکھو)

کی زندگی کا یہ عجیب و غریب حال ہے کہ پہلے وہ نہ نہر ہوتا ہے نہ مادہ پھر جلد جلد بڑھنے لگتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ نسوانیت اور مردی کے قومی نشو و نما پاتے ہیں جو ایک کو دوسرے سے ممیز کر دیتے ہیں پھر بتدریج ہر چیز بڑھتے بڑھتے مکمل ہو جاتی ہے۔ اور یہی اصلی زمانہ توالد و تناسل کا ہے پھر اس کے بعد سکون اور پھر بڑھاپے کا زمانہ آتا ہے، ”ڈاکٹر لے مین۔ بی۔ پری۔ اپنی کتاب Husband and wife (زن و شو) میں لکھتے ہیں کہ ”یہ بات بخوبی ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ شعبہ توالد بدون جسمانی نشو و نما کی تکمیل کے نمودار نہیں ہوتا اور اس وقت تک بیکار آمد رہتا ہے جب تک کہ جسمانی پرورش و نشو و نما میں انحطاط نہ ہو کیونکہ جسم کو اس قدر تقویت اور مادہ پرورش ملتا رہتا ہے جو کہ بقائے تقویت اور تندرستی کے واسطے کافی ہو۔ اس سے ظاہر ہے کہ خلاق عالم کا منشا یہ تھا کہ بہترین اور وافر لب لباب عورت اور مرد کے عطفوان شباب کا اولاد پیدا کرے جس میں صرف

بقیہ صفحہ ۳۳)۔ میں بغیر خوردبین کے ایسے میں چالیس ٹیلے (انڈے) دکھائی دیتے ہیں۔ ہر ایک ٹیلے میں انڈے کی سفیدی کی طرح ایک زردی رطوبت ہوتی ہے اور اس رطوبت میں انڈے کی زردی کی طرح Ovum (اووم۔ بیضہ بشر) ہوتا ہے۔ جب ایک اووم یا بیضہ بشر بیض سے خارج ہوتے لگتا ہے تو چونکہ بیض کی کوئی نالی نہیں ہوتی پس بیض ذرا سا چھٹ جاتا ہے اور وہ انڈا اُسکے باہر کی سطح پر نکل آتا ہے اور اسوقت قاذ نالی کا جھار دار سر پوش نما حصہ اُس انڈے کو اپنے میں لیکر جم تک پونہچا دیتا ہے جہاں مرد کی منی کے کیڑے کے ساتھ ملنے سے عمل قرار پاتا ہے۔ سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْخَلَّاقِ الْعَظِيمِ۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

کیا جائے اسلئے تو اسے تولید انسان زندگی کے سب سے زیادہ طاقت و حصہ پر محدود ہیں۔ ڈاکٹر ولیم ایکٹن (جو مدتوں سے ایک بڑا ماہر اور مستند مانتا جاتا ہے) اپنی کتاب *The reproductive origins* (اعضا کے تولید و تناسل) میں بچہ والہ ڈاکٹر پیرز لکھتے ہیں کہ ”عموماً پچاس ساٹھ کی عمر میں اعضا کے تولید و تناسل میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ وہ زمانہ ہے کہ مرد باپ ہونیکے مقدس فریضہ میں کامیاب ہو جاتا ہے اور آل اولاد سے اپنا گھر بھرا پڑا دیکھ کر خوش ہوتا ہے اور ساتھ ہی اسکے اپنے قوی میں نہایت حرمان و یاس سے انخطاط محسوس کرنے لگتا ہے۔ سب سے پہلے وہ خود اس بات سے متاثر ہوتا ہے کہ ہر طرف سے آثار کمزوری کے پیدا ہوتے ہیں اور یقیناً وہ اپنے آپ کو جیسا کہ اب تک تھا نہیں پاتا۔ گو وہ چند دنوں کے واسطے کسی تدبیر سے تنو تھمبو کر دے مگر آخر تا بکے بڑھا پاد آئیگا پر آئے گا۔ رباعی

دنیا ہم نے سراے فانی دیکھی      ہر چیز یہاں کی آنی جانی دیکھی  
جو آئے نہ جائے وہ بڑھا پاد دیکھا      جو جا کے نہ آئے وہ جوانی دیکھی

اعضا کے تولید و تناسل میں سستی اور استرخا پیدا ہونے لگتا ہے خواہشات نفسانی کی طرف میلان طبعی۔ جوش اور ولولہ گھٹتے گھٹتے ایک دن وہ آتا ہے کہ کچھ باقی نہیں رہتا۔ تصور اور خیالات میں بھی وہ اُٹنگ نہیں رہتی۔ انیشین کی جانب اب خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے ان میں گدگد اہٹ مدہم پڑ جاتی ہے اور صرف اسی قدر مادہ رہ جاتا ہے جو ان اعضا کی پرورش اور برقرار رکھنے کے لئے کافی ہو۔ سکروٹم (خصیوں کی تھیلی) پر

جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ خُصّیے تروتازگی اور قد و قامت میں کم ہو جاتے ہیں اور ان میں جو رگوں کا حال پھیلا ہوتا ہے وہ مضحمل ہو جاتا ہے۔ جب بدن میں سر سے خون کی تولید کی کمی پڑ جاتی ہے تو منی جو اُسکا جوہر ہے اُسکی تولید بھی خود بخود کم ہو جاتی ہے۔ اور جو باقی بھی رہتی ہے وہ رقیق نہ اُسکا قوام درست رہتا ہے نہ اُس میں وہ زور باقی رہتا ہے۔ زندہ کیرے جو تولید کی جان ہیں اور جو کثرت سے اس سیال مادے میں دواں دواں رہتے ہیں وہ کم ہو جاتے ہیں اور جو باقی رہتے ہیں وہ بھی نیم مردہ۔

ڈاکٹر جے ایچ کلاگ اپنی کتاب

”جوان اور بڑھوں کے لئے کھلی باتیں“ میں لکھتے ہیں کہ آدمی کی وہ کون سی عمر ہے جس پر وہ پھونچ کر بڑھا کہلایا جاتا ہے؟ اُسکے لئے کوئی قاعدہ کلیہ قرار نہیں کیا جاسکتا ہر شخص کی حالت جداگانہ ہے اور اسی لحاظ سے علاماتِ زوال قوی ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ہر شخص کے جسمانی قوی اُسکی طرز و عملِ زندگی اُس کی ذاتی خصوصیات اُسکے آبائی حالات کے لحاظ پر تقدیم و تاخیر موقوف ہے۔ لیکن بالعموم بڑھاپے کا آغاز پچاس سال کی عمر میں ہو جاتا ہے اس سن میں قوایِ جسمانی خود بخود جواب دینے لگتے ہیں اور ان میں نمایاں طور پر فرق معلوم دینے لگتا ہے۔ طاقت کا موجودہ ذخیرہ اگرچہ بنیست پہلے کے بہت کچھ کم ہو جاتا ہے تاہم دنیا کی معمولی کاروبار چلائے کو کافی ہوتا ہے۔ لیکن اب محنت اور جفاکشی کی برداشت باقی نہیں رہتی اور جب کبھی غیر معمولی مصرت قوایِ شہوانی کا ہوتا ہے تو فوراً اُس کا اثر معلوم دیتا ہے عقل مند

آدمی وہی ہے جو اس حالت کو غنیمت سمجھے کہ اس میں تو اسے شہوانی باقی تو ہیں اور جسم میں کسی قسم کی بیماری یا عام کمزوری نہیں ہے اور جو اس امر سے ناواقف نہیں ہے کہ اب جوانی کے دن گئے اور وہ اس لحاظ سے اپنی تمام عادات کی روک تھام کرتا ہے اور جتنی سکتا ہے اتنا ہی کرتا ہے یعنی جتنی چاہ رہے اتنے ہی پاؤں پھیلاتا ہے تو ایسے شخص کے لئے ضرور ہے کہ وہ اپنے قوائے شہوانی کو نہایت اعتدال سے صرف وقت ضرورت ہی جائز موقع پر صرف کرے اور عہد کرے کہ کسی حالت میں بھی اسکا بچا اور غیر ضروری صرف نہ ہو۔ ہم کسی دوسری جگہ لکھ آئے ہیں کہ شہوانی قوت کے مصرف میں اعصاب اور عام طاقت جسمانی پر بڑا بھاری بوجھ پڑتا ہے بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ تندرستی کی بقا کے لئے گاہے گاہے شہوت کا صرف ضرور ہے یہ خیال بالکل غلط اور لغو ہے کبھی تندرستی اس کی متقاضی نہیں بلکہ ایسے وقت میں کہ سرے سے پونجی ہی محدود اور قلیل ہے جہاں تک ممکن ہو اس کے خرچ کرنے میں احتیاط اور کفایت شعاری ہی ملحوظ رکھنا چاہیئے اور بہتر تو یہ ہے کہ ایک دم اس کا سلسلہ موقوف کر دیا جائے۔

ڈاکٹر جارج نیفیر اپنی کتاب موسومہ *Transmission of Life* "نقل زندگی" میں لکھتے ہیں کہ عموماً اس ملک میں سن بلوغ کا وقت آغاز پچیسواں سال ہے اور اختتام پینتالیس یا یوں سمجھو کہ کل میں برس اس کا

۱۵ یورپ کا حال ہے جہاں کی آب و ہوا سرد ہونے کی وجہ سے (باقی صفحہ ۴۸ دیکھیں)

یہ زمانہ ہر اعتبار سے عنفوان شباب اور ترقی اور معراج الکمال کا ہے اور جو کچھ  
 کرنا دہرنا اور نام آوری پیدا کرنا ہے بس اسی میں ہو سکتا ہے اور جتنے  
 بڑے بڑے کام لوگوں سے ظہور پذیر ہوئے ہیں اور جن کے واسطے وہ  
 دنیا میں آج مشہور ہیں سب اسی کے اندر ہوئے ہیں اسی زمانے کی اولاد  
 بھی طاقتور اور قوی الجشہ ہوتی ہے ورنہ اس سے پیشتر اور اس سے بعد  
 دونوں قوتوں کی اولاد کسی نہ کسی بات میں مہیٹی رہتی ہے۔ پندرہ سال سے  
 بیس تک نمونہ کا زمانہ ہے اور اس میں گو تولید ہوتی ہے لیکن خیر کمال اور  
 ناقص۔ پینتالیس برس کے بعد قویٰ میں انخطاط شروع ہوتا ہے اور ہر  
 غیر معتدل حرکت کا اثر عام حالت پر پڑتا ہے۔ لیکن اس کے برعکس بھی  
 محدود و چند مثالیں ایسی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر کسی کے قویٰ  
 اچھے ہوں اور وہ محتاط بھی رہا ہو تو شیب غیر طبعی سے وہ اور کئی سال محفوظ  
 رہ سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ یورپ میں انخطاط قوی کا زمانہ پچاس  
 اور ساٹھ کے درمیان ہوتا ہے لیکن اگر دیکھا جائے تو تجربہ اسکے خلاف ہے  
 یعنی بہت سے لوگ پینتالیس سال کی عمر ہی میں گھٹتے لگتے ہیں جس سے  
 معلوم ہوتا ہے کہ تمام قوم بلحاظ قوائے جسمانی حالت تنزل میں ہی۔ ہمارا  
 یہ خیال ہے کہ ہمارے اس قول کی صداقت ہمارے ہر چار ناظرین میں سر

(بقیہ صفحہ ۳۷) - عورت مرد میں برس کے اول بالغ نہیں ہوتے۔ ہندوستان میں

لڑکیاں بارہ سے چودہ اور لڑکے چودہ پندرہ سال میں عموماً بالغ ہو جاتے ہیں اور جلد بالغ ہونے سے

جلد بڑھ رہے بھی ہوتے ہیں۔ ۱۲

تین بلحاظ تجربہ خود اپنے آپ میں پائیں گے۔ اس قدر جلد تو اسے شہوانی کے زوال کے اسباب کی کیا وجہ ہیں ان کی تفصیل ہم آگے چلکر بیان کرینگے۔  
 سر دست ہمارے مقصود کو مستحکم بنیاد پر قائم کرنے کے لئے اتنے مستند  
 ڈاکٹروں کی شہادت کافی ہے جس کا نتیجہ مختصر الفاظ میں یہ ہے کہ پینتالیس  
 برس کے بعد ہر مرد کی حالت میں تغیر واقع ہوتا ہے اور جب ایسا ہے تو  
 لامحالہ ہم کو ایسی صائب تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جن سے جہاں تک ممکن  
 ہوں ہمارے قویٰ پر قرار میں اور کسی طرح ہم زندگی بہ آرام و تسلیش بسر  
 کر سکیں۔

## پانچواں باب

### تلافی ملاقات

#### رباعی

اب ضعف کے پنجے سے نکلنا معلوم      پیری کا جوانی سے بدلتا معلوم  
 کھوئی ہے وہ چیز جس کا پانا ہر محال      آتا ہے وہ جس کا ملنا معلوم  
 مثل مشہور ہے پیری و صدمہ عیب ! جوانی کھو کر بڑھاپے میں قدم دھرنے  
 کا جو رنج ہر شخص کو ہوتا ہے وہ محتاج بیان نہیں لیکن آخر کیا کیا جائے جو  
 جسے گا وہ ضرور بڑھا ہوگا پر ہوگا لیکن ساتھ ہی اس ناقابل تلافی نقصان



کے کچھ کچھ فوائد بھی ہم کو حاصل ہوتے ہیں یعنی کچھ کھوتے ہیں تو کچھ پاتے بھی ہیں ۵

ریخ کے بعد زمانہ میں خوشی ہوتی ہے باغ میں گریہ شنم پے ہنسی ہوتی ہو  
جن لوگوں کی زندگی کا بیشتر حصہ عمدہ خیالات اور پاکبازانہ زندگی میں  
گزارا وہ بھی جانتے ہیں کہ جوانی دیوانی اور وہ بھی اس سے بے خبر نہیں رہے  
کہ جوانی کی سبھال کچھ آسان کام نہ تھا اُن کے خیالات میں بھی بعض  
اوقات تزلزل آجاتا ہے لیکن چونکہ اُن کو دماغی محنت کی عادت رہتی  
ہے اُن کا دل اُس طرف زیادہ بٹ جاتا ہے۔ پاکباز سے پاکباز شخص بھی  
اُن خیالات شہوانی کی زد سے محفوظ نہیں رہ سکتا جنکا هجوم جوانی میں کثرت  
ہوتا ہے اور جو پاکبازی کی زندگی کا قلع قمع کرنا چاہتے ہیں السَّيِّئَاتُ شَعْبَةٌ  
مِنَ الْجَنُّونِ لیکن ہر فرد مسند کا فریضہ ہے کہ ایسے خیالات کو دلیس جاگزیں  
نہ ہونے دے اور جہاں تک ممکن ہو فوری طور پر ایسے خیالات کو بٹائے  
کام کاج یا عبادت الہی میں لگ جانے سے ان کی ممانعت کرے۔  
دنیا میں کوئی شخص ایسے وساوس سے محفوظ نہیں رہ سکتا لیکن بات  
یہ ہے کہ ذی شعور بخوبی اُن خیالات فاسدہ کو تیز کرتا ہے اور اگرچہ وہ ان  
خطرات کو دل میں آنے سے نہ روک سکتا ہو لیکن استاضہ ور ہے کہ دل میں  
ان کو اس حد تک جنم بھی نہیں دیتا جس کا نتیجہ ارتکاب افعال شنیعہ  
ہو۔ ایسے آدمیوں کو جہاں اس خیال سے ایک گونہ اطمینان ہوتا ہے کہ  
جوانی کیا لگنی گویا زندگی کے طوفان خیز زمانے کا خاتمہ ہوا اور کشتی عمر صحیح

سلامت ٹھکانے آن لگی۔ بہ تقاضائے سن و سال قوائے شہوانی کا ولولہ اور یورش خود بخود مدہم پڑ جاتی ہے اور آئندہ آنے والے برسوں میں وہ اور زیادہ اپنی طبیعت پر قادر ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی لوگ اس زمانہ کی قدر کرتے ہیں اور جانتے ہیں کہ وہ اس کٹھن منزل سے بلا الغرض پار ہو گئے اور ان کے خیالات اور دل زیادہ پاک اور مجتمع ہوتے ہیں۔ اُنکے قوائے دماغی اور روحانی اور زیادہ سلجھے ہوئے اور وسیع ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کا وجود دُنیا کے لئے اور زیادہ نفع بخش ثابت ہوتا ہے اور ان کی عادت و اطوار اس قدر اسخ اور راہ راست پر ہوتے ہیں کہ وہ خدا کے نیک بندوں میں شمار کئے جاتے ہیں۔ انسان کی ساری زندگی میں صرف ایک ہی دفعہ وہ زمانہ آتا ہے کہ وہ پچھلے اور اگلے دونوں زمانوں پر سچی ہمدردی کی نظر کر سکتا ہے۔ یہ زمانہ اوسط عمر کا ہے جس میں ایک طرف تو وہ ان لوگوں کو دیکھتا ہے جو نشوونما پا رہے ہیں اور جوابِ نشہ جوانی میں چور ہیں اور ان کو دیکھ کر نہ صرف خوش ہوتا ہے بلکہ اُن کی دلجوئی اور ہمدردی کرتا ہے اور دوسری طرف اپنے آگے ان بڑھوں کو دیکھتا ہے جو ازلِ عمر کو پورے پنچنے سے نحیف و ناتواں ہو گئے ہیں اور جن کے دست و پا جواب دے چکے ہیں اور جن کا آخری حصہ عمر میں اب سوائے تکالیفِ نامیدی یا سحرِ مال کے دُنیاوی اطمینانِ خاطر خواب و خیال میں بھی نہیں ہوتا تا اُن کہ موت ہی اُن کو تمامیِ تکالیف سے نجات دیتی ہے۔

یہ عام مقولہ ہے کہ پینتالیس سال کی عمر میں انسان کی حالت دو حالے خالی نہیں یا آدمی احمق ہو جاتا ہے یا حکیم۔ یہ مقولہ نہایت غور و توجہ کے قابل ہے۔ جو شخص اپنی گزشتہ زندگی پر نظر دوڑائے اور وہ پائے کہ جوانی کے طوفان خیز اور متلاطم سمندر سے وہ بال بال بچ گیا اور وہ اُن نذرتوں کے قعروں میں نہیں گرا اور نہ اُس نے آوارہ گردی کے اُن کوچوں میں ٹھوکریں کھائیں جہاں کے ہزاروں برباد ہو گئے تو اُس کا یہ خیال ہی اس کی دلی طمانیت اور مسرت قلبی کا باعث ہوتا ہے۔ اگر ہم نے خواہشات نفسانی اور تو اے شہوانی کو جو خداوند عالم نے اپنی حکمت نامتناہی سے ہم میں دو لیت کی ہیں اچھی طرح اپنے قابو میں رکھا ہے اُن کی روک تھام کی ہے اُن کا صحیح مصرف اختیار کیا ہے اُن کو بجا ضائع اور برباد نہیں کیا تو ہم کو کتنی بڑی خوشی اور کتنا بڑا اطمینان قلب ہو گا اور جب کہ ہم سے یہ سب نعمتیں سلب ہو جائیں گی اور صرف اُن کی یاد ہی یاد باقی رہ جائے گی تو ایسی یاد بھی ہمارے دل میں ایک سچا سکون اور سچا اطمینان پیدا کرے گی۔ کہ ہم نے خداوند تعالیٰ کی نعمت عظمیٰ کا بجا استعمال نہ کیا اور شکر ہے کہ ہم درطہلاکت سے بال بال بچ گئے وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ عَلٰی ذٰلِکَ۔ ع

شکر نعمتہائے تو چنداں کہ نعمتہائے تو

مردوں کی حالت میں بمقابلہ عورتوں کے نہ کوئی بدیہی جسمانی تغیر ہوتا ہے نہ ایسے سخت اور نازک منہج بہ ہلاکت خدشات پیارے پیش آتے ہیں۔ اس بارے میں مردوں کو شکر گزار ہونا چاہیے کہ وہ ایسی مصائب اور تکالیف

میں مبتلا نہیں کئے گئے بلکہ علی الزعم اُن کی حالت میں رفتہ رفتہ بہ تدبیر اور  
 بدیر تغیر واقع ہوتا ہے اور وہ بھی ایسا کہ ظاہر میں اُسکا احساس نہیں ہوتا۔  
 ہر شخص کو جو اس قسم کے کمتر درجے کے تغیرات اپنے قوائے جسمانی  
 میں پاتا ہے اُسکو کافی موقع دوسری صنف انسانی یعنی عورتوں سے ہمدردی  
 کا ملتا ہے۔ جو بیچاریاں بڑی کڑیاں جھیلیتی ہیں۔ مردوں کو کوشش کرنی  
 چاہیے کہ جس طرح بھی ممکن ہو اپنی بیوی سے جسے وہ مدۃ العمر چاہتا رہا  
 ایسے نازک موقع پر کہ جب کہ اُس کی زندگی میں جسمانی دماغی اور عصبی ہر قسم  
 کے تغیرات ہو رہے ہیں اور جن کی برداشت کے لئے پورے صبر اور استقلال  
 اور برداشت کی ضرورت ہے اُسکی پوری ہمدردی کرے اور نہ صرف اُس ایک  
 کے ساتھ یہ سلوک کرے بلکہ اُن سب کے ساتھ بھی جو اُس سے وابستہ ہیں  
 محبت اور نرمی سے پیش آئے۔ اگرچہ بہت سی عورتوں پر مینوپاز (ماہانہ معمول بند  
 ہونے) کا زمانہ ایسی بے خبری میں گزر جاتا ہے کہ جیسے کوئی ریل میں بیٹھا  
 ہوا ایک علاقہ دو سے علاقہ میں چلا جاتا ہے اور اُسے مطلق خبر نہیں  
 ہوتی کہ کون سا حصہ ملک کا کب ختم ہوا لیکن تاہم بہت سی عورتوں میں  
 کئی کئی برس یہ حالت جاری رہتی ہے اور یہی وقت ہے کہ جس میں صبر و  
 استقلال اور تحمل کی ضرورت ہے اور شوہر کے لئے اس زمانے سے بڑھ کر  
 بیوی کو جوئی کا اور کوئی موقع نہیں ہو سکتا اور کوئی سچہ دار شخص جو اپنی  
 بیوی کا سچا چاہنے والا ہے کبھی اس میں پس پیش نہ کرے گا بلکہ اُس کے  
 پچھلے تعلقات وارفنگی اور نقش کو پیش نظر رکھنے چاہئیں کہ یہی عورت

خود اسکی آنکھ کا تارا اور اسکے بچوں کی ماں ہے اور شوہر کو چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو بیوی سے خوش خلقی منساری سے برتاؤ کرتا رہے۔ بعض ایسے مرد بھی ہیں کہ جن کو اوسط عمر میں کوئی زیادہ انحطاط جسمانی و عقلی قوی کا محسوس نہیں ہوتا لیکن ایسے لوگ شاذ و نادر ہیں لیکن بالعموم مردوں میں بھی قوی کا انحطاط ہوتا ہے پر ہوتا ہے۔ بیشتر تو یہی دیکھا جاتا ہے کہ طبیعت میں سے اُتنگ و لولہ اور جوش۔ کام کرنے کا شوق جاتا رہتا ہے اور طبیعت میں کسی نئے اور اہم کام کرنے کی سکت باقی نہیں رہتی نیند بھی گہری نہیں آتی۔ یا تو پہلے دن چڑ ہے تک سویا کرتے تھے یا اب پچھلی رات سے ہی نیند اُچاٹ ہو جاتی ہے۔ ترددات اور افکار جو پہلے بھانوس بھی نہیں ہوتے تھے اور جن کی ذرا پروانہ ہوتی تھی اب وہی گلو گیر ہو جاتے ہیں اور گوا بھی ارذل العمر کے دائرہ میں داخل ہونے کے زمانہ کو پندرہ بیس سال باقی ہوں مگر بہت ابھی سے ہار جاتی ہے اور ہر وقت خیال موت پیش نظر رہتا ہے اور دنیا کی بے ثباتی کا فوٹو سامنے کھڑا رہتا ہے۔

قریب قبر ہم آئے کہاں کہاں پھر کے

تمام عمر ہوئی جب تو اپنا گھر دیکھا

ہم نے یہ خاکہ اسلئے نہیں کھینچا کہ لوگ پسپا ہو جائیں یا ہم اُن کے ترددات کو ڈراؤنی شکل میں پیش کر کے اُن کے افکار کے اور بڑھائیں۔

نہیں نہیں ہمارا مقصود یہ نہیں ہے بلکہ ہم نے صرف واقعات کا اظہار کیا ہے جو ہر شخص کو لامحالہ پیش آنے والے ہیں۔ اگرچہ ہم نے بلا کم و کاست

بڑا پے کی حالت کو لکھ دیا ہے لیکن پھر بھی فطرت ہمارے نقصانات  
 کا دوسرا پہلو سے معاوضہ خود بخود کرتی ہے۔ بات یہ ہے کہ جس کی  
 زندگی درستی سے گزری ہے جس کی صحت جسمانی اچھی ہے جس نے  
 اپنی عمر مشغلہ علمی میں گزاری ہے اس کے لئے تو درحقیقت یہی زمانہ پوری  
 تکمیل اور دلجمعی کا ہے۔ جب مردانہ قویٰ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے تو  
 وہی زمانہ اصلی حالت انسان کے نام و نمود کا ہوتا ہے۔ دل اور خیالات  
 کو ایسی پختگی اور تجربہ ہوتا ہے کہ جو پہلے کبھی نصیب نہ تھا۔ انسان کو تجربہ  
 اور مشق کی مدد سے ہر کام کے کرنے میں آسانی ہوتی ہے وہ دنیا کو نشیب  
 فراز زمانہ کے نیرنگیوں سے خوب واقف ہو جاتا ہے۔ دنیا میں موافق و نا  
 موافق حالات کا تجربہ حاصل ہونے سے اچھا سبق مل جاتا ہے۔ پچھلے مصائب  
 اور آلام بہت کچھ آئندہ کی روک تھام کرتے ہیں۔ الغرض جوانی کی نا عاقبت  
 اندیشی اور نا تجربہ کاری پر حیران و افسوس اسی عمر پر پھونچ کر ہوتا ہے۔ اگر  
 انسان اس نتیجہ اور حالت پر نہ پھونچے تو یہ سمجھ کہ اس نے جوانی میں کچھ  
 نہیں کیا اور اپنی عمر عزیز کو لہو و لعب میں زائگان اور برباد کیا۔ اس نے آنے  
 والے زمانہ کا بھی کچھ سامان نہ کیا اور اگر پھیلا زمانہ اچھا گزرا ہے تو یہ زمانہ اس  
 سے زیادہ اچھا گزرے گا۔ بڑا پے میں انسان کو چشم بصیرت۔ عاقبت  
 و مال اندیشی۔ باریک بینی اور نکتہ رسی۔ فراخ دلی۔ بلند حوصلگی۔ صفائی قلب  
 تصمیم ارادہ سب باتیں علی وجہ الکمال میسر ہوں گی جن کی اس عمر میں  
 بہت کچھ نہ دردت ہے۔ متوسط عمر پر پھونچ کر پختگی عقل حاصل ہوتی ہے

اسکی مثال فوٹو گراف کی سی ہے کہ وہی خیالات گونجتے رہتے ہیں جو جوانی میں پیش نظر تھے ادا اکل عمر میں خیالات کی مثال فوٹو گراف کے مصالحوہ دار پلٹ کی سی ہے جس پر جھٹ پٹ نقش جم جاتا ہے۔ اوسط عمر اور زماں مابعد میں خیالات کی پلٹ کے لئے نقشِ آجمنے کو تھوڑی دیر کے لئے کھولتا ضرور ہے جس سے یہ نسبت سنیپ شاٹ کے زیادہ مکمل اور خدو خال سے درست تصویر آتی ہے۔ تجربہ انسان کو اسکی غلطیوں اور ناکامیابیوں پر متنبہ کرتا ہے اور اوسط عمر میں مزاج میں صلاحیت ارادوں میں استحکام تدا بیدار میں اس قسم کی خوش اسلوبی آجاتی ہے کہ وہی مثل صادق آتی ہے کہ ”جوان آدمی لڑنے بھڑنے کے لئے اور بڑھا آدمی صلاح مشورے کے لئے موضوع ہے“ یہی وجہ ہے کہ کم عمر لوگ عمر رسیدہ لوگوں کی باتوں پر کان دھرتے ہیں اور بڑی بڑی اہم خدمات پر بھی بچہ عمر کے لوگ ہی مقرر کئے جاتے ہیں اور اسی طرح بڑی بڑی کمیٹیوں مجالسِ مباحثہ علمی و ملکی میں بھی جہاں دیکھو عمر رسیدہ لوگوں ہی کے تجربہ پر دنیا کی کل چل رہی ہے۔

نقصیت گوش کن جانناں کہ از جاں دوست تر دارند  
جوانانِ سعادت مند پند سپردانا را



# پچھلے باب

اعتدال کی ضرورت

رباعی

مردم کے کٹی ہوئے زندگانی میری بے لطف گزری جوانی میری  
 پیری میں بھی سراپا تصویر غم کی ہوں عبرت کی ہے داستان کہانی میری  
 کوئی اس بات کو پیش از پیش یقینی طور پر نہیں بتلا سکتا کہ ادھیڑ عمر میں  
 پھونچ کر ہر شخص کی کیا حالت ہوگی۔ جو حال عورتوں کا ہے وہی مردوں کا  
 بھی ہے بعض مرد بھی بعض عورتوں کی طرح چیچپاتے اس زمانے سے گزر  
 جاتے ہیں لیکن بعض پر بہت بار پڑتا ہے اور خطرہ بھی رہتا ہے۔ ہر  
 شخص کے قواسم جسمانی اس کی سابقہ زندگی۔ اسکے پیشہ اور حالات اور  
 اسی قسم کے اور ابواب اور اس کی آئندہ عمر کے حالات پر بوقت میں جن  
 کے لحاظ سے بڑھا یا جلد یا دیر سے آتا ہے۔ خواہ بڑھاپے میں کم تغیرات  
 واقع ہوں یا زیادہ لیکن سب کے لئے احتیاط کی بہت ضرورت ہے۔  
 جن لوگوں کو دماغی محنت کرنی پڑتی ہے اور جو لوگ بہ آسانی گھنٹوں مطالعہ  
 اور اہم سے اہم مضامین پر غور و خوض کرنے کے عادی رہے ہیں اور  
 علمی مباحث و تحریر کتب میں منہمک رہے ہیں اس عمر میں پھونچ کر ان کو  
 ضرور فرق معلوم ہوگا کہ نہ وہ پہلی سی محنت کر سکتے ہیں نہ گھنٹوں تک دماغی



کام میں لگے رہ سکتے ہیں۔ طبیعت خود بخود اب ایسے بار کی متحمل نہیں ہو سکتی اور سستی اور تھکاوٹ معلوم دینے لگتی ہے۔ جو حالت دماغ کی ہے وہی ریاضت کی بھی ہے۔ پہلے میلوں پیدل چلے جاتے تھے سخت سے سخت محنت کا کام کر سکتے تھے لیکن اب وہ تاب و طاقت کہاں ذرا سے کام سے دل اگتا جاتا ہے اور اگر طبیعت پر بار ڈال کر دل کو کاڑھا کے کوئی سخت کام کر بھی بیٹھے تو طبیعت نڈھال ہو جاتی ہے بلکہ بعض اوقات تو دم سٹپنے لگتا ہے۔ رباعی

لکھنے پڑھنے کے نام سے وحشتِ علم و عمل و کتاب سے نفرت ہے  
تو نے ہر درد سے دی آکے نجات پیری۔ رحمت ہے تجھ کو صد رحمت ہے

اس عمر میں روحانی ترددات و تفکرات سے جہاں تک ممکن ہو بچنا چاہیئے۔ بڑے بڑے رقی معاملات و اوسد میں پڑ کر اپنی بھلی جنگی جان کو خطرے میں ڈالنا اور مفت میں ترددات اور کشاکشی میں پھنسا زردادن و درد سہ خریدن۔ لسی دانشمند کا کام نہیں ہے۔ یہ زمانہ آرام و آسودگی کا ہے نہ ایسے جھمیلوں میں پھنسنے کا۔ اگر سوا اتفاق سے آمدنی کم اور خرچ زیادہ ہو تو سب سے پہلے تو خرچ کو گھٹاؤ اور جو اس میں ناکامیابی نہ ہو تو تحمل و استقلال سے اپنی حالت کو انگیر کر دو۔ ترددات اور ہر وقت کی پریشانی سے سوا اپنی صحت خراب کرنے کے نتیجہ کچھ بھی نہیں۔ اس عمر میں خاص کر قانونی کشاکشی اور پیچیدگیوں سے بچنا چاہیئے کیونکہ مثل مشہور ہے کہ عدالت میں جو جیتا وہ ہارا اور جو ہارا وہ مرا۔ سینکڑوں آدمیوں

کی زندگی اس قسم کے مختصات میں پھنس جانے سے برباد ہو گئی ہے۔  
 مقدمہ بازی کا سلسلہ برسوں ختم نہیں ہوتا اور روز بروز زیادہ الجھنیں پیدا  
 ہوتی جاتی ہیں جس کا اثر نظام عصبی پر ہو کر دل و دماغ از کار رفتہ اور کل قوی  
 مضحل اور بیکار ہو جاتے ہیں کیونکہ اب ایسی تاب و طاقت کہاں جو ان  
 جھگڑوں کی تاب لاسکیں۔ تم کو صرف فرائض روزانہ کے متعلق جتنا نا  
 کافی نہیں ہے بلکہ سوشل حالت بھی محتاج توجہ ہے۔ سینکڑوں آدمی  
 میلے ٹھیلے۔ جلسوں۔ شرکت تقاریب کی بدولت اپنی صحت کو خیر باد کہہ  
 دیتے ہیں۔ راتوں کو گھنٹوں محفلوں میں جاگنا جو ٹھسا ٹھس بھری ہوئی  
 ہوں۔ ناصاف ہوا سے دم گھٹنا۔ ثقیل اور مرغن غذا میں ناوقت کھانا  
 اور بھلی چنگی طبیعت کو پریشان کر کے نیت کو ڈانواں ڈول کرنا کچھ اچھی  
 بات نہیں خصوصاً ایسے وقت میں جو خاص آرام کے لئے موضوع  
 ہے طبیعت پر بار ڈال کر جاگتے ہوئے بیٹھے رہنا جمائیاں آرہی ہیں انگڑائیاں  
 لے رہی ہیں آنکھیں بند ہوئی جاتی ہیں گروں کر اٹکے نہوئے بیٹھے  
 ہوئے ہیں۔ یہ باتیں ایک نہ ایک دن اپنے خزانے چکھائیں گی۔ اس  
 عمر میں فطرت اس بات کی مقتضی ہے کہ پوری طرح آرام لیا جائے اور  
 پوری نیند بے کھٹکے سویا جائے۔ کیونکہ نیند سے جو اعضا کو آرام ملتا ہے  
 تشکاوت اتر کر آدمی ہر طرح چوبند و چاق ہو جاتا ہے اب اس کی پہلے  
 سے زیادہ ضرورت ہے۔

جوانی میں تھوڑی سی نیند میں بھی طبیعت بحال ہو جاتی تھی اب

اس کے لئے زیادہ وقفہ یعنی دیر تک آرام لینا ضرور ہے۔ اس عمر میں زیادہ مناسب اور آرام دہ طریقہ یہ ہے کہ شام کے بعد کا وقت اپنے گھر میں ہی صرف کیا جائے اور سویرے سے آرام کریں۔ اس عمر میں بد خوابی کی بھی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جس کے دفعیہ کی عمدہ تدبیر یہ ہے کہ اگر دل میں سوتے وقت پریشان خیالات کو جگہ دیجائے گی تو ضرور نیند اُچاٹ ہو جائے گی اور اعصاب بجائے آرام اور تازگی پائے گئے مضحکہ ہو کر تکان معلوم دے گی اس لئے ضرور ہے کہ جب ایسے خیالات کا هجوم ہو جھٹک دہیں سے انکو کاٹ دیا جائے۔

علاج سے زیادہ مفید احتیاط ہے۔ سمجھنے پر جاتے وقت صرف یہی خیال غالب رہے کہ ہم سونے کے لئے جا رہے ہیں نہ پھیلی باتوں کی ادھیڑ بن اور سوچ بچار کو۔ اگر نیند نہ آتی ہو تو اپنے خیالات کو کسی اچھی طرف لگاؤ۔ تنکو کوئی عمدہ اور پرہیزگار اشعار یاد ہوں تو پڑھو یا خدا کی طرف دیان لگاؤ اور کلام مجید کی کچھ عمدہ صورتیں یا رکوع پڑھو مثلاً آیت الکرسی یا رکوع آخر سورہ بقرہ وغیرہ دل ہی دل میں انکو دہرانے سے دنیاوی غمضات کی طرف سے خیال ہٹا کر نیند آجائے گی۔ اگر دل بہت پریشان ہو اور پلک نہ جھپکتی ہو تو کوئی سہی نظم یا غزل یا قصیدہ لئے میں پڑھو اور اسکی بحر پر خیال رکھ کر آہستہ آہستہ ٹھیک ٹھیک کر جا کر پڑھو۔ جس سے دل اس طرف رجوع ہو جائے گا جیسے بائیسکل کا سوار کہ وہ اپنی تیز رو بائیسکل کو آہستہ آہستہ کرتے کرتے سے آخر کار دھما کر لیتا ہے۔ جب

ذرا غنودگی آنے لگے تو بے بے سانس اس طرح لوگو یا کہ سو رہے ہیں تو یقین ہے کہ چند منٹ میں بے خبر ہو جاؤ گے اور ساری رات آرام سے نیند آئے گی۔ بہر حال خیال کو مجتمع رکھنے اور نیند کی طرف توجہ کرنے سے نیند جلد آتی ہے کیونکہ قوت ارادی اور خیال کو ہر کام میں بڑا دخل ہے۔ خیالی طور پر الٹی گنتی گنتا بھی نیند لاتا ہے اور اگر ہماری ہدایات پر عمل کیا جائے تو ممتوم ادویہ کے استعمال کی غالباً ضرورت نہ ہوگی۔ جو اکثر مضر صحت اور منشی ہوتی ہیں۔

## ساتواں باب

اعتدال کی تاکید

### رباعی

بالوں کی سیاہی آدھی بات گئی      کہتے ہیں جوانی جسے وہ بات گئی  
دانتو کبھی صفوں میں بھی تلاطم ہوا      لوصبح ہوئی رات گئی بات گئی  
جوانی کی بات الگ ہے کہ خزانہ بھرا نہ ہوا      جتنا چاہے ادھا  
دھندلٹاؤ مگر جب جوانی ڈہلی تو پھر وہ بات کہاں۔ رباعی  
اے یادِ صبا پیام کہہ دینا تو      ہے آخری یہ کلام کہہ دینا تو  
لمجائے کہیں اگر شباب رفتہ      تھیرا کے میرا سلام کہہ دینا تو

اب تو پھونک پھونک کر قدم رکھنا چاہیے جو کچھ بچ رہا اُسے سنبھالو ورنہ  
 اب بھی اسراف کی عادت رہی تو جوانی نباشد کہ وہ سب جھیل لی  
 جاتی تھی اب اسکا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ اسلئے لوگوں کو ان امور سے  
 باخبر کرنا ضرور ہے تاکہ اگلا گرا پچھلا ہو شیار رہے۔ اوسط عمر میں جو  
 تغیرات جسمانی حالت میں ظہور پذیر ہوتے ہیں ان کی اصلی لم اغطاط  
 تو اسے شہوانی ہی ہوتی ہے۔ اس لئے اگر ہم اس عرصہ و دقت پر زیادہ  
 بار ڈالیں گے تو لامحالہ آگے چلکر بالکل تہی دست ہو جائیں گے اور  
 اسکے برے نتائج ہمارے عام حالات زندگی پر سخت بُرا اثر ڈالیں گے۔  
 وہ لوگ جنہوں نے جوانی میں بہت کچھ خاک اڑائی ہے اور جوانی کے  
 گھنڈ میں ان کو اپنے تن بدن کی کچھ سہ نہ رہی ہو وہ اس عمر میں ضرور  
 محسوس کریں گے کہ اگر وہ اس قسم کی مبادرت کثرت سے جاری رکھیں  
 گے لامحالہ بعد میں سستی۔ نقاہت اور بدن میں سننا ہٹ کا دیرپا  
 اثر پائیں گے۔ یہ نیچر کی طرف سے ایسات کی کھلی نوٹس ہے کہ منی جیبت  
 بیش بہا جوہر کی اب بہت قدر کرنی لازم و متعمم ہے کہ اس شے لطیف  
 کی جسم میں محفوظ رہنے سے تمام دوسری قوی برقرار رہتے ہیں۔  
 نیچر ہمکو سبق دیتی ہے کہ وہ زمانہ شباب کا جب کہ مادہ تخلیق ہم میں  
 بہ کثرت موجود تھا اب ختم ہوا اور رہی سہی طاقت بھی اب روز بروز  
 سلب ہوتی جاتی ہے پس ضرور ہے کہ ہم خواہشات پر اس طرح  
 پوری قدرت حاصل کریں کہ بقیہ حصہ عمر میں وہ ہمارے کام آئے اور

ہماری جسمانی اور دماغی قوی کو جس کی ہمیں ہمیشہ سے زیادہ ضرورت ہے برقرار رکھ سکے۔ ہماری زندگی میں یہ زمانہ بہت نازک اور احتیاط کا ہے اور ہم کو نہایت اعتدال سے اپنی زندگی کے دن کاٹنے چاہئیں۔ اس بات کا خیال ہم کو صرف اپنی ہی بھلائی کے لئے ذکر کرنا نہیں ہے بلکہ ہماری جسمانی اور دماغی قوی کا اعتدال پر رہنا یا یوں کہو کہ ہماری آئندہ کی زندگی کی پر امن طریقے پر گزرنا اسی احتیاط پر موقوف ہے۔ اعتدال سے کیا مراد ہے یہ بات مستند ڈاکٹروں کے ذیل کے اقتباسات سے ظاہر ہونے کے علاوہ ناظرین کو اس خاص معاملہ پر کافی روشنی بھی ڈالے گی اور ایسے واقعات بتلائے گی اور صحیح مشورہ دیگی جو ہمارے بہت بکار آمد اور مفید ہونگے۔

ڈاکٹر ولیم الیکٹن اپنی مستند کتاب متعلق بہ اعضاء توالد تناسل میں لکھتے ہیں کہ ناظرین اس بات سے واقف ہونگے ہونگے کہ بچپن میں اعضاء توالد تناسل کو بالکل سکون و اطمینان رہنا چاہیئے اور چڑھتی جوانی میں بھی بجائے اسکے کہ انکا استعمال کثرت سے شروع کرو یا جلے ان کی حفاظت اور احتیاط ضرور ہے اور جو لوگ عالم شباب اور پھر پوری جوانی میں ہیں ان کو بھی اس بات کا خیال چاہیئے کہ اس نعمت کو منافع نہ کریں جو ان کو نسل انسانی پھیلائے کو دی گئی ہے۔ اب ہم کو دیکھنا چاہیئے کہ ان اعضاء اور ان کے خواص اور خواہشات کی بڑھاپے میں کیا حالت ہوتی ہے تو معلوم رہنا چاہیئے کہ بوڑھا اور

بالا اس معاملے میں لمبا خط احتیاط و حفظ یا تقدم و دونوں برابر ہیں۔ اگر کوئی عمر رسیدہ شخص چاہتا ہے کہ اسکے دماغی قوی۔ اس کی تندرستی اور طاقت برقرار رہے اور وہ بڑھاپے کی تکالیف سے محفوظ رہے مگر عمر طبعی کو پہنچے تو اسے کامل احتیاط ضرور ہے کہ سوائے شاذ و نادر مواقع کے اس طرف رخ نہ کرے۔ عمر رسیدہ لوگوں کو تجربہ نے خود بخود بتا دیا ہو گا کہ اعضا و توالد و تناسل کا استعمال ایسی حالت میں کہ وہ بڑھ رہے ہوں اور ہنوز تکمیل کو نہ پہنچے ہوں بالکل قبل از وقت اور خطر ناک ہے۔ حقیقت عالم شباب میں ادھ کچرے اور گدے پھل توڑ لینے سے ضرور ہے کہ درخت پژمرده ہو جائے۔ بمصدق ہر کمالے راز و اسے جب جوانی پوری طرح بھر جاتی ہے تو چوٹی پر پھونچ کر اس کا گھٹنا لازمی ہے۔ یہ امر مخفی نہیں ہے کہ جوانی ہی کی اولاد قوی اور تندرست ہوتی ہے اور یہ جوانی ہی کا جوش اور اُبال ہے کہ ہم اپنی جیسی اولاد پیدا کر سکتے ہیں اور یہ نعمت ہمارے لئے عالم جوانی ہی تک محدود ہے۔

فرانس کا ڈاکٹر پیرائیس لکھتا ہے کہ ”انحطاط عمر کی حالت میں زن شو کے تعلقات عشق کے مرتبے سے گھٹ کر اخلاقی ذمہ داری تک محدود رہتے چاہئیں جن میں خواہشات بہمی کا غلبہ نہ ہونا چاہیے۔ عمر رسیدہ آمیوں میں محبت اولاد کی طرف منتقل ہو جاتی ہے اور بیوی جسے سچی۔ بے ریا اور بے غرض الفت باقی رہ جاتی ہے جو مانا کہ جوانی کی طرح پرجوش اور دلولہ انگیز نہ ہوتا ہم دلوں کو گرماتی رہتی ہے جن

سے پڑانے تعلقات کو اکثر تقویت اور بعض اوقات تکالیف کا بس بھی گھل جاتا ہے۔ یا یوں سمجھو کہ یہ خزاں کے گلاب کے پھول ہیں گو موسم بہار کی اسی سبب بزمی شادابی اور نیا ہٹ ان میں نہ ہو مگر پھر بھی خوشنما اور خوشبو دار پھول تو ضرور ہیں گو ان میں وہ مست بو نہ ہو جو موسمی پھولوں میں ہوتی ہے اگر تم چاہتے ہو کہ تمہاری عمر دراز ہو اور تم بڑھاپے میں امن چین سے رہو تو ان خیالات کو چھوڑ دو اور جان لو کہ وہ جوانی ہی کے ساتھ گھٹے ۵

بوڑھے ہوئے گئے وہ تکلف شباب کے  
اک دھوپ تھی کہ ساتھ گئی آفتاب کے  
حکما کا قول ہے کہ بڑھاپے میں ایسے خواہشات سے اس طرح دور  
بھاگنا چاہیے جیسے کسی وحشی درندہ سے جارج نفیسز اپنی کتاب  
*Transmission of life* (نقل زندگی) میں لکھتے ہیں  
کہ ”جو لوگ ادھیڑ عمر کو پھونچ کر تندرست اور توانا ہیں ان کو جتانے کی بہت  
کم ضرورت ہے لیکن ان کو یاد رکھنا چاہیے کہ بڑھاپا چلا آ رہا ہے اور یہ  
وقت ایسا بڑا ہے کہ ذرا سی بے احتیاطی بھی بیماری کا بہانہ ہو جاتی ہے۔  
بدیں اسباب ہر قسم کی بے اعتدالیوں سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے۔  
اپنی خواہشات نفسانی کو اپنے قابو میں رکھنا چاہیے اور اگر تمہاری شادی  
نہیں ہوئی یا رنڈوے ہو تو کم نہ صرف ان تمام گناہوں سے بچنا چاہیے  
جو سوسائٹی اور مذہب دونوں کے خلاف ہیں بلکہ خراب اور فاسد خیالات



اور ناپاک گفتگو سے بھی گریز کرنی چاہیے کیونکہ اس قسم کی دُصمن سے ۔  
 (جیسا کہ ہم بہ تفصیل آگے چلکر بیان کریں گے) خواہ مخواہ طبیعت میں  
 ہیجان اور دل کی گندگی پیدا ہوتی ہے۔ اعضاءے توالد و تناسل اور  
 دماغ کا ایسا گہرا تعلق ہے کہ ایک کو دوسرے سے فوراً اثر ہوتا ہے اور  
 جو بات ایک کی خرابی کی باعث ہوتی ہے وہ لامحالہ دوسرے کے بھی  
 ہوتی ہے۔ ادھر طبعی عمر کے لوگوں کو معلوم رہنا چاہیے کہ اگر ہم بڑھاپے کی  
 زندگی عزت اور خوش حالی سے گزارنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہم کو  
 اس بات کا عہد کر لینا چاہیے کہ کبھی بھولکر تو اسے شہوانی کا استعمال نہ  
 کریں اور یہ خیال پیش نظر رکھکر طبیعت ثانیہ کر لیں اور اس طرح اسیں  
 بچتے ہو جائیں کہ رفتہ رفتہ چند سال میں بالکل اس طرف خیال بھی نہ جائے  
 اور عامۃً خلائق کیلئے بے غرضانہ کچھ نفعہ کام کریں جو ہماری عمر کا زیور اور ہمارے  
 سفید بالوں کی شرم رکھے۔ اس سے بڑھ کر نفرت انگیز اور شرمناک  
 کون سی بات ہوگی کہ ہم کسی ازکار رفتہ پیر فوت کو دیکھیں کہ باوجود کبر سنی  
 کے وہ اپنی پچھلی سرگزشت کے مردہ خیالات کو خواب و خیال اور فرضی  
 قصورات سے زندہ کر رہا ہے اور منہ زبانی سے مزا لے رہا ہے  
 حالانکہ تاب و طاقت سب سلب ہو چکی اور نیم مردہ جسم اور پھریاں پڑے  
 ہوئے چہرے اور لٹکے ہوئے جسم سے اب علمی طور پر وہ کچھ کر دہر نہیں سکتا  
 ڈاکٹر جے۔ اچ۔ کلاک لکھتے ہیں کہ بعض تجربہ کار ڈاکٹروں نے انسان  
 کی بھرپور جوانی کی میعاد پچاس سال مقرر کی ہے بشرطیکہ اس نے کوئی

بے اعتدالی کر کے اس میعاد کو خود نہ گھٹا لیا ہو۔ ڈاکٹر گارڈنہ نے بحوالہ  
ایسی ماری لکھا ہے کہ ”مجھے یقین کامل ہے کہ پچاس برس کے بعد ہر  
سمجھ دار آدمی کو عشق بازی سے بالکل قویہ کر لینی چاہیے۔ اس عمر پر ہنسی  
جتنی بار وہ ایسی حرکت کامر تکب ہوتا ہے تو یوں سمجھو کہ وہ ہر دفعہ اپنی  
نفس پر ایک ایک مٹھی مٹی کی خود ڈالتا ہے۔ یعنی اپنے پاؤں پر آب  
لکھاڑی مارتا ہے۔ سمجھ دار باخبر لوگوں کے لئے وہ اثر کافی اتنا عامی نوٹس  
ہے جو اس عمر میں مباشرت کے ساتھ ہی نمودار ہوتا ہے اور جس سے  
زندگی کے روح پرور مادہ کو ضائع کیا جاتا ہے۔ بریں ہم ایسے لوگ بھی  
جو اپنی حماقت پر فخر و ناز کرتے ہیں۔ قابل تاسف ہیں۔ بوڑھے منہ مہاسے  
اور بچے آئے تماشے یہ کہاوت مشہور ہے کہ سب یہ قوفوں میں زیادہ  
یہ قوف بڑھا ہے وقوف ہوتا ہے۔ ڈاکٹر پیرز ایک سربراہ آورده فریج  
حکیم اپنی کتاب ”Old age“ (بڑھاپے) میں ایسے بواہوس آزادوں  
کی نسبت لکھتے ہیں کہ ”بد نصیبی سے ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن کو  
عیاشی کا ایسا چسکا پڑ گیا ہے کہ اس عمر میں بھی وہ اپنی حرکات سے باز  
نہیں آتے اور گوان میں اب کچھ دم رہا ہو مگر پھر بھی اون کو رات دن  
اسی کی دمن لگی رہتی ہے کہیں مقویات کا استعمال ہو رہا ہے تو کہیں  
کشتے کھائے جا رہے ہیں۔ ترتیر حلوے بن رہے ہیں۔ معجونوں کی  
گنتی نہیں۔ چڑوں کے مغز کھائے جا رہے ہیں غرض جس نے جو  
بتایا کرنے کو تیار ہیں مگر تیراز گمان جستہ باز نمی آید۔ مگر پھر بھی اس طرح

خلافت اقتضائے طبعی اپنے اعضائے تناسل پر بار ڈالتے اور جر کرتے  
 ہیں مگر کرتے ضرور ہیں۔ جان بوائے مگر آن نہ جائے۔ اس عمر میں نہ صرف  
 تاب و طاقت جواب دیدیتی ہے اور جوش اور اصلی خواہش گم ہو جاتی ہے  
 بلکہ اعضائے تناسل سے قوت تولید نسل بالکل کالعدم ہو جاتی ہے۔ اور  
 اس طرح نہ رہے بانس نہ بچے بانسی۔ تمام کائنات کا خاتمہ ہو جاتا ہے  
 اور اسی زمانہ میں شہوت کمر سے نکل کر زبان میں آجاتی ہے اور عیاشی کے  
 ناپاک اور گندے خیالات سے ہی وہ اپنا دل خوش کر لیتے ہیں۔ چور چوری  
 سے کیا تو کیا یہ را پھیری سے بھی گیا۔ عیاش اور بے شرم لوگ بڑھاپے  
 میں بھی یاز نہیں آتے اور مصنوعی ترکیبوں اور خابجی تدابیر سے قوت بھی  
 ہیجان دیتے ہیں تو ان کو اپنے کئے کی ویسے ہی سزا بھی جب کی تب لمباتی  
 رہے اور میں طرح وہ خلافت خواہش طبعی اپنے اعضائے تناسل پر بار ڈالتے ہیں  
 ویسے ہی وہ اسکا خمیازہ بھی فوری طور پر بھگت لیتے ہیں۔ ایام جوانی کی یاد  
 سے ممکن ہے کہ انکا دل خوش ہوتا ہو لیکن بے دست و پا ہونے سے  
 مجبور ہیں۔ گو کچھ نہ ہو سکے مگر پھر بھی انکا دل سیر نہیں ہوتا۔

عصمت بی بی ست زبے چادری۔ تمکو بہت سے ایسے بڑے طیس  
 گے جواب بھی شہوت پرستی کا دم مارتے ہیں۔ ع  
 پیرے کہ دم ز عشق زندہ ہیں غنیمت ست

اور ہمیشہ اسی فکر میں رہتے ہیں کہ کوئی نسخہ اکیر کا لمبائے تاکہ پھر ایک دفعہ  
 جوانی کی بہار دیکھ لیں لیکن ان کو یہ نہیں معلوم کہ فطرت نے جواب دیدیا

ہے اگر ایسی بالائی تدبیروں سے ایک رشتہ برابر فائدہ بھی ہو جائے تو  
اُسکے نقصانات اُس سے بڑھ کر ہوں گے کیونکہ قضا و قدر کے فیصلہ کی  
اپیل نہیں ہو سکتی۔ اگر ہم سکون دل سے عمر کے فتوے کو قبول کر لیں تو  
ہمارے لئے اس سے بہتر کوئی بات نہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں تو بڑھوں کی  
حرص اور بڑھ جاتی ہے ۵

آدمی پیر چو شد حرص جواں می گردد  
خواب در وقت سحر گاہ گراں می گردد

خصوصاً امیروں میں اس کا چسکا بری طرح پڑا ہوا ہے رات دن  
انہیں اسی کی دھن ہے وہ سمجھتے ہیں کہ دنیا میں اگر کوئی قابلِ قدر  
چیز ہے تو بس یہی ۵

اکثر امیر ہیں کہ یہاں بے نظیر ہیں دولت کے آسماں پہ بدرنیر ہیں  
انکو خدا کی یاد نہ بند و لگی شرم ہے دن ہو کہ رات عیش کا بازار گرم ہے  
اپنی بے ہنگام خواہشوں کو کئی جدید لذتیں کہہ کر جوان عورتوں کو ٹوٹو تو  
پھرتے ہیں نہ نیا مشغلہ پسند خاطر ہوتا ہے اور پیسہ وہ چیز ہے کہ چشمِ زون  
میں سب کچھ موجود رہ سیکر ہوں جوان عورتوں کی عصمت کیا بلکہ دنیا انکے  
ہاتھوں سے برباد ہوتی ہے اور کم عمر بھولی بھالی لڑکیاں تک ان کے دام  
تزویر سے محفوظ نہیں رہتی۔ یہ بھی غلط خیال دل سے گھر لیا ہے کہ

۵ یہ خیال ہندوستانیوں کا ہے اور یہ فقرہ مترجم کا بڑا لیا ہوا ہے ولایت میں تو ہر

ستہ یہ خیال ہے ہی نہیں ۱۲۰

جوان عورت سے ہم بستری کرنے سے طاقت آتی ہے اس خیال فاسد کی کوئی تائید عقل و تجربہ سے نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رہے کہ نتیجہ کار بدکار کا کار بد ہے ایسے لوگ دیر سویر جھپیٹ میں آہی جاتے ہیں۔ بعض تو کمزور ہوتے ہوئے بس دہان پان رہ جاتے ہیں کہ ناک پکڑے سے دم نکلتا ہے اور بعض کھلے خزانہ کمزوری و داغ سے بے کار ہو جاتے ہیں حافظہ معطل ہاتھوں میں رعشہ پاؤں میں لغزش۔

بعض فالج میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور مرگ مفاجات کے شکار ہو جاتے ہیں۔

تپ دق جوان و فالج سپر گرافلاطون میا ید نیست تدبیر اور یہ اُن کے انحال شنیعہ کی کھلی سزا خداوند عالم کی طرف سے ملتی ہے اسی مضمون کو ایک دوسرے مصنف نے یوں لکھا ہے کہ جو شخص جوانی میں خوب خاک اڑا چکا ہے تو بڑھاپے میں بھی اُسکی نیت پہلے سے زیادہ ڈانوا ڈول رہتی ہے اور اگر وہ شخص دولت مند ہے تو

نشہ دولت کا بدالوار کو جس آن چڑا

سر پشیمان کے اک اور بھی شیطان چڑا

ایسے شخص کو کچھ مال اندیشی نہیں ہوتی نہ وہ یہ سمجھتا ہے کہ جو کوئی سنے گا کیا کہے گا بلکہ اپنی غرض کے سامنے کسی کی بہو بیٹی یا کسی بھولی بھالی کواری لڑکی کو خراب کر دینا اُس کے بائیں ہاتھ کا کیل ہوتا ہے۔ ہر روز ایک نئی ہانڈی کا مزا چکھنے سے ممکن ہے کہ کچھ دنوں کا ٹھک کی ہانڈی چوٹے

جڑھ جائے اور اس کی وہ عارضی اور غیر فطری طاقت جسکا دار و مدار انواع و اقسام کے طلا اور متقوی معجونوں پر ہے چند دن کے لئے بات بنادے لیکن آگے چلکر وہ نسخے بیکار ہو جاتے ہیں اور رتی برابر انکا اثر نہیں رہتا آخر کار صرف بیکار ہی رہ جاتا ہے اور لوگ ٹھٹھے لگاتے ہیں ملک میں بڑے میاں کی فوجوانی کا مضحکہ اڑایا جاتا ہے۔ رباعی

جانبی کرتے ہیں چرچہ تری بدھمی کا      دو کہیں چار کہیں پانچ کہیں سات کہیں  
نعم پر تری ہنسی آتی ہے جھکو آزاد      بھوتی ہی نہیں کہتا ہر تری بات کہیں  
تمکو یاد کرنا چاہیے کہ جس شخص کو کوئی بُری لت پڑ جاتی ہے شروع شروع میں اُسے انکی بُرائی کا احساس ہوتا ہے اور قلب مطمئن اُسے ٹھوکے دیتا ہے لیکن بُری عادت پر مداومت رفتہ رفتہ اس احساس کو باطل کر دیتی ہے اور مساوات ہو جاتی ہے۔ پس اگر روک تھام کرنی ہے تو ابتدائی حالت میں کروورنہ انتہائی حالت میں تو اس کا انسداد قریب قریب ناممکن کے ہے۔ سچ پوچھیے تو یہ عمر تمامی گناہوں سے توبہ کر ڈی کی ہے اور ہر وقت اپنی لغزشوں کو حسرت و افسوس۔ شرمساری اور ندامت سے یاد کرنا چاہیے اور خدا کے سامنے۔ عجز و الحاح نہایت گڑ گڑا اگر گڑا کر اپنے گناہوں کی معافی چاہنا چاہیے اور توبۃ النصوح کرنی چاہیے کہ وہی گناہوں کا بخشنے والا اور بڑا ستارہ عیوب ہے۔

گر کا فرد گہر بیت پرستی باز آ      باز آ باز آ ہر آنچہ ہستی باز آ  
ایں درگہ مادر گہر نومیہ نیست      صد بار اگر توبہ شستی باز آ

# انکھواں باب

مردیت کی تفسیر اور تحفظ

## رباعی

کیا بات ہے کس خوف سے تھراتا ہوں      کچھ قوت و طاقت میں کمی پاتا ہوں  
 پیری تو جوانی سے کراں قدر نہیں      کیا بوجھ پڑا ہے جو جھکا جاتا ہوں  
 جسم و جان کی توانائی موقوف ہے تحفظ و نگہداشت جو ہر لطیف مردی  
 پر اور جو ہر مردی کا نشو و نما و بقا موقوف ہے۔ قوائے جسمانی اور ریاضت  
 بدنی پر اسلئے ضرور ہے کہ ہم مختصراً ان باتوں کو بیان کریں جن سے قوت  
 مردی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور ایسی چند تدابیر بھی بتلائیں جن سے ہمارے  
 اسلئے تحفظ اور بقا کی صورت ہو۔ چونکہ تمامی اعضاء کا تعلق باہمی طور پر ہے  
 اور جو امور مفید صحت عامہ و تندرستی ہیں انکا فیضان تمامی جسم کو  
 پہنچتا ہے اور وہی قوائے مردی کی تقویت اور بقا کی بھی بنا ہوتے ہیں۔  
 اسی طرح جو چیز نقصان رسانی و کساد بازاری قوت مردی کا باعث ہوتی ہو  
 اس کا اثر تمام جسم پر ضرور پڑتا ہے اور عام کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ بدینہ جو  
 ہم کو اس جوہر لطیف کی بہت احتیاط ضرور ہے اور جس قدر کفایت سے

خرچ کریں اتنا ہی دیر پار ہے گا اور جتنا دیر پار ہے گا اتنا ہی ہمارے تمام  
 جسم کو مفید ہوگا۔ یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ ریاضت جسمانی سے رگ  
 اور پٹھے مضبوط اور جسم میں بالیدگی اور طاقت پیدا ہوتی ہے لیکن اُن  
 اعصاب کو جو والد کی حالت میں متحرک ہوتے ہیں اس قسم کی مشق  
 بجائے مفید کے سخت مضر ہے۔ اس میں شک نہیں کہ رگ و پٹھے  
 کثرت مشق و استعمال سے مضبوط اور ٹھوس ہو جاتے ہیں لیکن ان رگوں  
 کا معاملہ بالکل برعکس ہے۔ بار بار اُن کے مصرف میں لانے سے نتیجہ یہ  
 ہوتا ہے کہ طاقت گھٹنے لگتی ہے اور رگیں کمزور اور مضطرب ہو جاتی ہیں۔ اس  
 سے ظاہر ہے کہ نظام عصبی کو صحیح حالت پر برقرار رکھنے کے لئے ہمو قوائے  
 شہوانی کو سکون اور اطمینان کی حالت میں رکھنا چاہیے نہ یہ کہ اُن کو خارجی  
 علاج سے مشتعل کریں۔ عصبی طاقت کو ہر حصہ عمر میں برقرار اور مضبوط رکھنے  
 کی شدید ضرورت ہے لیکن خاص کر اس زمانے میں کہ جب اسکا انحطاط  
 شروع ہو جاتا ہے بڑی احتیاط اور سنبھال درکار ہے۔ ہم یہ نہیں کہتے  
 کہ قوت کو کمزور یا معدوم کر دیا جائے لیکن یہ ضرور کہیں گے کہ اگر خلافت  
 رجحان طبعی اسکو طار اور مقویات اور کشتوں سے برا نگینہ نہ کیا جائے تو  
 سخت مضر ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ قوتِ باہ کو کن باتوں سے  
 ایسا نقصان پہنچتا ہے جو معمول سے پہلے وہ جواب دیدیتی ہے۔ اس کا  
 سب سے بڑا سبب تو کثرتِ عیاشی ہے جس کا ذکر ہم پچھلے بابوں میں  
 کر آئے ہیں۔ جوانی میں جو حالت اعتدال کی سمجھی جاتی ہے وہی اب تغیر



حالات اور از یاد عمر سے اعتدال سے بڑھ ہی ہوئی شمار کرنے کے قابل ہو  
 کیونکہ ایک زمانے میں جو صورت حد اعتدال کی تھی آگے چل کر وہی اسراف  
 کی تعریف میں آجاتی ہے۔ شاید بعض حکیم ہٹے گئے اور ہٹیر شخص کو بالکل  
 محتاط رہنے کی صلاح نہ دیں لیکن پھر بھی فرانس کے مشہور ڈاکٹر پیر ارنسٹ  
 لکھا ہے کہ ”جیب تم کسی عمر رسیدہ شخص کو دیکھو کہ وہ سمجھا رہا ہے اور اسکا  
 دماغ اور عقل صحیح ہے جسکا دل و دماغ یا این سن و سال اپنے معاملات  
 کو پیش بینی حزم و احتیاط سے چلاتا ہے اور اپنی سوسائٹی کے لئے ایک  
 مفید ممبر ہے تو یقین جانو کہ ایسا شخص ضرور محتاط رہا ہوگا ورنہ اس عمر میں  
 یہ حالت قوی کی رہنا ناممکن ہے“ تو اسے مردمی کے نقصانات کے  
 اسباب میں ناکافی غذا یا اگر کافی ہو تو اسکا میس و مقوی نہ ہونا ایک بڑا  
 سبب ہے یا یہ کہ غذا تو عمدہ ہے مگر اچھی طرح چھائی نہیں جاتی جس کی وجہ  
 سے وہ ہضم ہو کر جزو بدن نہیں ہوتی اس سے نہ صرف مردمی میں نقص پیدا  
 ہوگا بلکہ سارا جسم بزم زدہ اور محتاج پرورش ہو جائے گا۔ جسمانی یا دماغی  
 شدید محنت اور لگاتار محنت۔ ہجوم غم و افکار اور انواع و اقسام کی پریشانی  
 بھی تو اسے مردمی کی انحطاط کا باعث ہوتی ہیں۔ تمام ڈاکٹر اس امر پر  
 متفق الہ اسے ہیں کہ عادتاً یا کثرت سے شراب یا افیوں یا تمباکو کا استعمال  
 قوت باہ کے لئے سم قاتل ہے اور قبل از وقت اس میں ضعف و  
 انحطاط پیدا کر دیتا ہے۔ منشی اسٹیا، کا شروع شروع بیشک اتنا اثر ہوتا  
 ہے کہ وہ تو اسے شہوانی میں تحریک پیدا کر دیتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ

تاش بینی اور مسکرات کا چولی دامن کا ساتھ ہے اور جہاں طوایف کے محلے  
ہوں گے وہاں شراب خانے۔ مک خانے اور چنڈو خانے بھی ہوں گے۔  
اس عارضی اشتعال کا ضروری نتیجہ یہ ہے کہ تھوڑے ہی دنوں میں رہی سہی  
طاقت بھی سلب ہو جاتی ہے اور آزمائش کے برعکس سر پر ہاتھ دھر کر  
روتے ہیں۔ اُن لوگوں کے لئے جو اپنے قوی کو بڑی عمر تک قائم رکھنا چاہتے  
ہیں لازم ہے کہ مسکرات سے بالکل پرہیز کریں اور مباشرت میں اعتدال  
رکھیں۔ جو حالت شراب۔ تماکو اور افیوں کی ہے قریب قریب اسی کے  
چاہے۔ کافی اور دوسری مخدر اشیاء کی ہے۔ چاہے۔ اور کافی کا اگر شوق  
ہی ہے تو خیر اعتدال کے ساتھ اس کے استعمال کا چنڈاں مضائقہ نہیں۔  
چونکہ اعضائے توالد و تناسل کا تعلق تمام دیگر اعضائے جسم انسانی سے  
ہے اور یہ بات مخفی نہیں ہے کہ ۵

جو عضوے بدرد آور و دروزگار

وگر عضو ہمارا نساند قرار

اور اسی طرح دوسری قسم کے امراض یا کمزوریوں کا ہمہ روانہ اثر  
بھی توالد کے اعضائے پر پڑتا ہے۔ جو بڑھاپے تک اپنی صحت و تندرستی  
قائم رکھنی چاہتے ہیں اُن کو ضرور ہے کہ وہ زود ہضم اور ایسی غذا کا استعمال  
کریں جو تقویت جسمانی پیدا کرے جو مقدار میں نہ بہت کم ہو نہ بہت زیادہ۔ غذا  
کو اچھی طرح چبانا ضرور ہے اور اُس کے لئے دانتوں کی حفاظت۔ از بس  
ضروری ہے کیونکہ اس عمر میں دانت جڑیں چھوڑ دیتے ہیں پہلے لگتے ہیں

اور گرنے بھی شروع ہو جاتے ہیں جس کے لئے کسی عمدہ سنون ”منجن“ کی  
 بہت ضرورت ہے اور آخر کار دانتوں کا چوکرہ ابھی کچھ مدد دیتا ہے بہت  
 سے لوگ راتوں کو زیادہ جاگنے اور ہر وقت نیند نہ لینے سے بھلی جنگی طبیعت  
 کو بگاڑ لیتے ہیں۔ ادھیڑ عمر میں جسم انسان کے وہ اعضاء جو جسم کی  
 شکست و ریخت کو درست کرتے رہتے ہیں اور طاقت کو سنبھالتے ہیں  
 کمزور ہو جاتے ہیں اور جب طرح جوانی میں تھوڑی سی دیر میں وہ اپنے کام کو  
 پورا کر سکتے تھے اب ان کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے اور اس وجہ  
 سے ان کو زیادہ وقفہ کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے کوئی کام ایسا نہ کرنا  
 چاہئے جس سے تھکاوٹ اور ماندگی پیدا ہو کر رہی سہی طاقت بھی سلب  
 ہو جائے۔ آرام لینا اور نیند دو ایسی ضروری چیزیں ہیں کہ اگر یہ میسر ہوں  
 تو بہت کچھ سنبھال ممکن ہے۔ ہر قسم کی سیر و تفریح جس سے انبساط  
 خاطر ہو ضرور کرنی چاہئے لیکن تفریح اس قسم کی نہ ہو جو مخترب اخلاق یا  
 جس کے نتائج اور مضمر ہوں بلکہ اس میں بھی تھوڑی بہت ریاضت شامل  
 ہو۔ کوئی تفریح اس قسم کی نہ ہو جس سے گندے خیالات یا شہوانی ترقیب  
 و تحریک پیدا ہو جس سے اعضاء مخصوص کی چھیر ہو کر ایسا نہ ہو کہ غدہ قداسہ  
 بڑھ جائے جو بڑھاپے میں اکثر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اسلئے گھوڑے اور  
 سائیکل کی سواری کی بھی احتیاط شرط ہے۔ کبھی ایسی سیکل یا گھوڑے  
 کے ایسے زین پر سواری نہ ہو جس سے حصہ اسفل پر دباؤ پڑے اور ہر وقت  
 غدہ قداسہ کی چھیر نہ ہو۔ اگر کسی شخص کو کسی قسم کی مشائے کی شکایت ہے تو

اُسکو سواری کی بڑی احتیاط چاہیے ایسا نہ ہو کہ اُتار چڑھاؤ اور جھٹکوں سے اور زیادہ خرابی پیدا ہو جائے۔ بائیکل کے معمولی زین نہایت مضر ہیں۔ جو لوگ عمدہ زین جن میں حفظانِ صحت کا پورا لحاظ نہیں رکھا گیا استعمال کرتے ہیں وہ بہت نقصان اٹھاتے ہیں۔ بڑھاپے میں زیادہ تر خیال اس بات کا رہے کہ ہم ایسی مجالس میں بیٹھیں ایسے لوگوں سے میل جول رکھیں جہاں پر لطیف اور کام کی باتیں ہوتی ہیں۔

اے دل تو دمِ صحبتِ دانا بنشیں	با صدق و صفا
یا با صنمِ لطیف و رعنا بنشیں	با شرم و حیا
دیں ہر دو ترا اگر میسر نہ شوند	از طالع خویش
اوقاتِ مکنِ صنائعِ تنہا بہ نشیں	در یادِ خدا

اول تو ایسی صحبت میسر آنا مشکل ہے نہ ہر وقت اور ہر جگہ مل سکتی ہے تاہم اگر ہماری طبیعت خود پر مذاق ہے اور ہم کو علمِ مجلس ہے تو ہم خود اپنی گفتگو سے مجلس کو گرا سکتے ہیں اور اپنے وقت کو اچھی طرح کاٹنے کے سوائے دوسروں کے لئے بھی دیکھ سکتے ہیں۔ قیامِ تندرستی اور تقویت کے لئے سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ ہم کوئی عمدہ

۱۱ وَجَدَ الْاِنْسَانَ خَيْرًا مِّنْ جَلِيسِ السُّوءِ

فِ جَلِيسِ الْخَيْرِ خَيْرٌ مِّنْ جُلُوسِ الْمُرِّ وَحَدُّ

ترجمہ: صحبتِ بد سے انسان کا اکیلا بیٹھا رہنا ہی اچھا ہے۔ اور اچھی صحبت تنہا بیٹھے

مشغلے نکالیں جس سے جسمانی اور دماغی قوی ہمیشہ باکار رہیں اور جس سے  
 ہمارے خیالات ہمیشہ ایک عمدہ پیرائے میں گھمتے رہیں جو زندگی کا بہترین  
 مصرف ہے۔ بہت سے لوگ بڑھاپے میں ہاتھ پر ہاتھ دہر کے بیٹھ جاتے ہیں  
 اور وقت کا کاٹنا ان کو دو بھر ہو جاتا ہے اور ان کے اینڈرٹے رہنے سے  
 تمام قوی مضحل اور ناکارہ ہو جاتے ہیں اور اسوجہ سے وہ قبل از وقت اور  
 جلد مر جاتے ہیں۔ اس سے بڑھکر کوئی غلطی نہ ہوگی کہ کوئی شخص دولت جمع  
 کر کے وسط عمر میں کاروبار سے بالکل کنارہ کش ہو جاسے۔ اور عہد یوں کی  
 سی زندگی بسر کرنے لگے ایسا کرنا گویا خود اپنی زندگی کا خاتمہ کرنا ہے جو خود  
 غرض لوگ دولت جمع کر کے دنیا سے الگ تھلگ ہو جاتے ہیں ان کو  
 خود زندگی و بال جان ہو جاتی ہے عقل مند وہ ہیں جو اپنی جمع شدہ دولت کا  
 بہترین مصرف بھی جانتے ہیں اور اپنے رویہ کو اپنے ہم جنسوں کی بہتری اور  
 کارہائے رفاه عام و امداد مصیبت زدگان و محتاجین میں صرف کرنے میں دریغ  
 نہیں کرتے ایسے لوگوں کا کارخانہ جاری رہتا ہے اور ان کا وقت بٹا رہتا ہے  
 اور وہ درحقیقت دنیا سے کنارہ کش نہیں ہوتے بلکہ اپنی جمع کی ہوئی دولت  
 سے حظ وافر حاصل کرتے ہیں خود اُسے کام میں لاتے ہیں اور دوسروں کی  
 اس سے مدد کرتے ہیں۔ جو لوگ مار گنج بنے بیٹھے رہتے ہیں براے نہادین  
 چہ سنگ و چہ زر نہ خود کھائیں نہ دوسروں کو کھلائیں ان کا رویہ اس سے  
 زیادہ وقعت نہیں رکھتا کہ جیسے بینک بنگال کے کلارک یا خزانچی کا اسکے  
 سرمایہ پر قبضہ ہے۔ ایسے منحوس لوگ ضرور بہت جلد دنیا کو خالی کر دیتے

ہیں۔ جو کچھ ہم لکھ آئے ہیں کمیں اس سے ایسا نہ سمجھا جائے کہ تندرست و توانا آدمیوں سے بھی قوت مردمی ادھیر عمر میں بالعموم رخصت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ یہ بات یوں نہیں ہے بلکہ ہم نے پچھلے بابوں میں اُن لوگوں کو جو پینتالیس یا اس سے زیادہ سن کو پہنچ گئے ہیں اُن حالات سے جو پیش آنے والے ہیں آگاہ کر دیا ہے تاکہ وہ ہوشیار ہو کر غور و خوض و احتیاط اور تعدیل سے کام لیں۔ اگر ہماری صلاح پر عمل کیا جائے گا تو عام صحت اور قوت مردمی بہت بڑی عمر تک قائم رہے گی۔ بڑھاپے میں معیج القوی آدمیوں میں قوت مردمی کی کیا حالت ہوتی ہو اسکی باب آئندہ میں جو شادی کے متعلق لکھا گیا ہے صراحت کی گئی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ اکثر لوگ جوانی کے جانیکا اس قدر انسوس کرتے ہیں اور ایسا تلملا تے ہیں کہ جبکا حساب نہیں اور ہر دم کف حسرت انسوس ملتے رہتے ہیں ۵

یاد جب گزری ہوئی باتیں کبھی کرتے ہیں ہم  
ٹھنڈی ٹھنڈی سانسیں اکثر دیر تک بھرتے ہیں ہم

حالانکہ زندگی کے ساتھ یہ سب باتیں لازم و ملزوم ہیں اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ اس طرح جوانی کا نوحہ کیا جائے۔

ہمارے پر آئی خزان پیری ہے آئے کو

جوانی روٹھی جاتی ہے کسے بھیجوں منائے کو

پس جوانی کے جانے پر رنج و افسوس بے کار محض ہے اسکے متعلق

ہم دو اقوال کی نقل کرتے ہیں جس سے اُن لوگوں کو جن کے قوی روز بروز عمر

کے ساتھ ساتھ گھٹ رہے ہیں ایک طرح کی تسکین خاطر اور اطمینان ہو گا۔ ڈاکٹر بنیفیز لکھتے ہیں کہ تندرست آدمیوں میں بھی عمر کے ساتھ ساتھ جسمانی قویٰ کا انحطاط ہوتا جاتا ہے اور ہر چیز میں جوش اور ولولہ کم ہو کر تغیر واقع ہوتا ہے۔ عشق و محبت جو عالم شباب میں دیوانگی اور شغف کی نوبت تک پہنچا تھا وہ بھرپور جوانی میں مستقل اور قوی ہو جاتا ہے اگر اسکی نگہداشت کیگئی ہو اور اپنے گھر ہی میں وہ محبہ دور رہا ہو تو انحطاط عمر میں ایسے عشق و محبت میں خواہش بہیمی کا عیار چھپٹ جانا چاہیئے اور صرف پاک اور اصلی اخلاقی باقی محبت رہ جانا چاہیئے۔ یعنی جوانی کا اُبال چھٹ جائے اور جو تہ میں تلچھٹ بیٹھ گیا ہے وہی خالص اور پکی محبت باقی رہ جائے۔ عشق و محبت اپنی آل اولاد۔ بیٹے بیٹیوں کو اسے اور پوتوں چھوٹی پودھ پر منقسم ہو جانی چاہئے اور جہاں کہیں وسیع کنبہ نہیں ہے تو پھر وہی ولولہ رفادہ عام و فائدہ رسانی عامہ خلاص کی طرف متوجہ ہونا چاہیئے۔ حکما کا قول ہے کہ مرد وہ ہے جو جوانی کی باتوں کو یاد کر کے کبھی حسرت و افسوس نہ کرے بلکہ اپنی موجودہ حالت و صابر و قانع رہے اور عمر کے ساتھ ساتھ جو تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اپنی طبیعت کو بھی اُسکے لئے آمادہ اور نوگر کر لے۔

### رباعی

خوش رہتے ہیں کچھ میں کامرانوں کی طرح  
دل اُنکے میں غلظ اُنکے جو کڑ ہیں تیر  
ہیں متعفن سے لڑ تو پہلو انوکلی طرح  
ہنس بول کر پیری کو جوانوں کی طرح

جوانی کے مقابلے میں اس میں شک نہیں کہ یہ حالت افسوسناک ضرور ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے خواہشات نفسانی اس کے ساتھ ساتھ خود بخود کم ہوتی جاتی ہیں۔ اور ایسی حالت میں بھی ہم اپنے کو سنبھال سکتے ہیں بشرطیکہ ہم احتیاط کریں تو ایک عرصہ تک ہم اپنے قوی کو برقرار اور قائم رکھ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سپری اپنی کتاب *Husband & wife* (زن و شو) میں لکھتے ہیں ہر عمر رسیدہ آدمی کو اپنے قوائے مردمی کے انحطاط اور آخر کار اس کے مفقود ہو جانے کا متوقع رہنا چاہیے۔ ایک قوت کے کم ہو جانے سے دوسرے قوی کو قوتی ہوتی ہے مثلاً اندھا آنکھیں کھو بیٹھتا ہے تو اس کی قوت سماعتی اور اس سے زیادہ قوی ہو جاتی ہے اس طرح جو نقص اور حرج قوائے شہوانی میں پیدا ہوتا ہے اس کا نعم البدل دوسری طرح ہو جاتا ہے۔ اس سے بہتر کیا ہو سکتا ہے کہ جو اگھس پس پڑنا ہوا اُن کی عمر کا بڑا حصہ عیش و آرام میں یہ موافقت یک دیگر احکام الہی کی پابندی میں صرف ہوا۔ ایک زمانہ گزر گیا کہ جب زناشوی کا تعلق ہوا تھا اور جوانی کی بہا اور محبت کا جوش تھا۔ میاں بیوی ایک دوسرے کے گرویدہ اور دل دادہ تھے۔ تمامی دنیادی معاملات میں ایک دوسرے کے شریک۔ دونوں نے ملکر اپنا گھر بنایا اور رہنے سہنے لگے۔ بال بچے ہوئے اُن کی بہاریں دیکھیں اور خدا کے حکم اور غرض و قایت تخلیق دنیا کو افراد انسانی کے بڑھانے سے پورا کیا اور پختہ عمر پر پونہچے۔ دنیا کی سب بہاریں دیکھ کر دل سیر ہو گیا۔



کوئی ارمان یا آرزو ایسی نہ رہی کہ جو باقی رہی ہو۔ ایک بھرے پورے وسیع  
 کنبے کے بزرگ بنے۔ خدا کے فضل سے بچے جوان ہو کر اپنے اپنے  
 گھروں میں آباد ہو گئے۔ نواسہ نواسی پوتا پوتی بھرانہ سر نو گھروں میں بچوں  
 کی بہاریں دکھا رہے ہیں۔ داد دادی نانائانی اُن کے متاشے دیکھ دیکھ کر  
 باغ باغ ہو رہے ہیں جس سے بڑے بچے کا احساس بستی سب کچھ سیدل  
 بہ خوشی ہو جاتی ہے۔ پس بجائے رنج و افسوس اور ہر وقت شکایت  
 کرنے کے ایک اصلی انسانی ہمدردی کا اس خیال سے فطرتاً ایک  
 احساس پیدا ہوتا ہے کہ اس تمام تر کارخانے کے اصل اصول ہم ہی ہیں۔  
 ہمارے ایک جوڑے سے کتنے جوڑے بنے۔ کتنے گھر آباد ہوئے اور دنیا کی  
 توفیر آبادی میں سمنے کس قدر حصہ لیا۔ ایسا نہ ہو کہ زوال قوی کے ساتھ ہی  
 ساتھ اپنی تندرستی اور خوش گزرائی کو بھی خیر یاد کہیں۔

یہ عیش و نشاط و کامرانی کب تک      عشرت بھی ہوئی تو پھر جوانی کب تک  
 گریہ بھی قیام دولت ہی محال      دولت بھی ہوئی تو زندگانی کب تک



# نواں باب

قواسے جسمانی کا طبعی بگاڑ

## رباعی

پیری میں یہ تن کا حال ہو جاتا ہے ہر موسم بدن و بال ہو جاتا ہے  
 دنیا میں کمال کو بھی آخر ہے زوال جب بدر ہوا اہلال ہو جاتا ہے  
 بڑا پے میں قدم دھرتے ہی ضرور ہے کہ سب قسم کے قویٰ میں  
 انحطاط شروع ہو جائے لیکن ہمارا نشان اس سے یہ نہیں ہے کہ ہم  
 بڑا پے کو ہوا بنادیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے ناظرین میں سے بہت  
 سے ایسے ہوں گے جو بفضل خدا تندرست و توانا ہیں اور ضرور نہیں ہے  
 کہ ہر شخص ان حملہ امراض میں مبتلا ہو جس کا ہم آگے ذکر کرتے ہیں بعض لوگ  
 جو گزشتہ جوانی کو بار بار یاد کر کے روتے پیتے ہیں اور ہمیشہ اس تلاش  
 میں رہتے ہیں کہ اس قسم کی ادویہ ملیں کہ جن سے شباب حود کر آئے  
 وہ انواع و اقسام کے نسخجات اور کشتے اور اشتہاری ادویہ ادما و صند استعمال  
 کر کے اپنی ہی سہی طاقت کو بھی کھود دیتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس قسم  
 کے خیالات کو دلیس نہ آنے دیں اور جو امراض کہ بڑا پے میں عموماً ہو جاتے  
 ہیں ان کو اصلی حیثیت سے بڑا کر وقعت نہ دینی چاہیے۔ جو شخص ہمیشہ اس

دہن میں لگا رہے گا تو وہ اگر بیماری نہ بھی ہو گا تو بھی بیماریوں سے بدتر ہو جائے گا۔  
 کیونکہ انسان پر اس قسم کے خیالات کا بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ ہمارے  
 مخاطب زیادہ تر وہ لوگ ہیں جو عالم پیری میں نہایت سکون اور اطمینان  
 قلب سے اپنی آئندہ آنے والی زندگی کا اہتمام کرتے ہیں اور جو دانشمندانہ  
 مال اندیشی اور انجام کار پر نظر کر کے محتاط طور پر زندگی بسر کرنے کا ارادہ کر لیتے  
 ہیں۔ غذا کا عمدہ انتظام رکھنے اور باقاعدہ سیر و تفریح و مناسب احتیاط  
 کی بدولت وہ اُن تمام مشکلوں سے جو اس عمر میں دو سکے غیر محتاط  
 لوگوں کو پیش آتی ہیں محفوظ رہتے ہیں۔ جو لوگ اِن امور پر مطلع ہیں وہ اسکا  
 اہتمام بھی دقت پر کر سکتے ہیں اور یقیناً ایسے لوگ اُن سے بہتر رہیں گے  
 جن کو اِن امور کی اطلاع ہی نہیں۔

ہم پہلے اُن حالات کی صراحت کر چکے ہیں کہ جو اوسط عمر میں پیش آتے  
 ہیں اور وہ باتیں بھی بتلا چکے ہیں کہ جو مقتضائے احتیاط ہیں۔ اگرچہ پینتالیس  
 اور پچاس برس کے عمر میں چونچکر ہر انسان کی حالت میں ایک عام تغیر  
 پیدا ہو جاتا ہے تاہم کوئی وجہ نہیں ہے کہ ایک شخص جو پچاس برس کا ہو  
 وہ اور بیس یا تیس برس تک بھی اپنی طاقت کو برقرار رکھ سکے بشرطیکہ وہ  
 اُن احتیاطوں سے واقف بھی ہو کہ جنکا اس عمر میں اختیار کرنا لازم ہے جب  
 ہم ہر طبقہ نسوان اور اُن کے کمزور اور نازک قوی اور عصبی کمزوری اور بہت  
 سے اُن امور کو ملحوظ رکھتے ہیں جو فرقہ نسوان سے مخصوص ہیں تو اسکا نتیجہ  
 ضروریہ ہونا چاہیئے کہ مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ امراض میں مبتلا رہنا

چاہیے اور بنسبت قوی صنف مردوں کے جلد مرنا چاہیے لیکن تجربہ اسکے خلاف ہے عموماً عورتیں امراض میں کم مبتلا ہوتی ہیں اور آرام کا وسط اعمار بھی مردوں سے زیادہ ہے۔ عورتوں کی بنسبت مردوں کی اموات کے اصفافہ ہونے کی ظاہری وجہ یہ بھی ہیں کہ بہت سے مرد لڑائیوں میں کام آتے ہیں۔ آئے دن کانوں اور ریل کے حوادث میں ہلاک ہوتے ہیں۔ ہزاروں آدمی ستراب خواری کا شکار ہوتے ہیں۔ صد ہا امراض خباثت اور کثرت عیاشی سے قبل از وقت درگور ہو جاتے ہیں۔ دنیا کے جھگڑے بکھیرے نوکری چاکری کے دھندے۔ معاشی مقدمات کی الجھنیں۔ کاروبار تجارت کے نفع و نقصانات یہ سب باتیں ایسی ہیں جو مردوں کے نظام عصبی پر ایسا برا اثر کرتی ہیں کہ عورتوں کو جو خدشہ ولادت ہے وہ بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اگرچہ عورتوں کو زچگی میں سخت تکلیف کا سامنا ہوتا ہے جس سے اُن کے نظام عصبی کو بڑا صدمہ پہنچتا ہے لیکن فطرتاً وہ اُن اثرات سے جلد جاں برب ہو جاتی ہیں اور اس طرح امراض پر بھی اُن کی طبیعت جلد غالب آتی ہے۔ انسان کے جسمانی حرکات و سکنات سب مرضی کے تابع ہیں۔ ہم اپنی خواہش سے کھاتے پیتے اور چلتے پھرتے اور آرام لیتے ہیں لیکن بعض باتیں ارادے کے محکوم نہیں مثلاً دل کی حرکت یا پھپھیر و نہیں سانس کی آمد و رفت کہ وہ سلسلہ بلا قصد شبانہ روز جاری رہتا ہے۔ یہی حالت ہمارے قوائے جسمانی کی بھی ہے کہ بعض اُن میں سے ارادی ہیں اور بعض غیر ارادی۔ مرد جن کے قوائے ارادی مضبوط اور قوائے دماغی مستحکم ہوتے

ہیں اُن کے جسمانی قوی اُن کے تابع اور محکوم ہوتے ہیں لیکن عورتوں کا  
 کا معاملہ دوسرا ہے جب کبھی وہ بیمار پڑ جاتی ہیں تو طبیعت تندرستی حاصل  
 کرنے پر مائل ہوتی ہے اور قوت ارادی یا دماغی اس میں حائل نہیں ہوتی۔  
 ہمارا ارادہ اُن امراض کو جو وسط عمر میں لاحق ہوتے ہیں یا پیری میں آد پوچتے  
 ہیں کسی زیادہ تفصیل سے بیان کر نیکا نہیں ہے۔ ہم صرف اپنے معزز ناظرین  
 کو صلاح دیتے ہیں کہ جن کو نقرس وجع مفاصل۔ دوران سر۔ سکتہ۔ بواسیر  
 وغیرہ اس قسم کی کوئی شکایت ہو جو اکثر کر کے بڑھاپے میں ہوتی ہے تو  
 اُن کو اپنا علاج آپ نہ کرنا چاہئے نہ عطائیوں کی دواؤں اور اشتہاری  
 ادویہ کا اپنے کو شکار بنا کر تحتمہ مشق بنائیں بلکہ بہترین طبی مشورہ لیں۔ اکثر  
 اوقات ان میں سے بعض امراض کی ابتدا امراض خفیہ سے ہوتی ہے  
 لیکن یہ کلیہ ہر صورت سے متعلق نہیں ہو سکتا۔ فالج اور لقوہ ایسے امراض  
 ہیں جو اوسط عمر کے ہر شخص کو ہو سکتے ہیں لیکن عموماً پچاس سال کے اندر کی  
 عمر کے آدمی اس سے محفوظ رہتے ہیں بشرطیکہ وہ آتشک سے پاک ہوں۔  
 فالج عموماً دماغ میں کسی رگ کے پھٹ جانے سے ہوتا ہے لیکن جب  
 آتشک کے اثر سے ہوتا ہے تو اسکی وجہ کھوپری کی ہڈیوں پر آماں آجانے  
 سے دماغ کی دباوٹ ہوتا ہے اور یہی سکتہ کا بھی معمولی سبب ہوتا ہے۔  
 سکتہ کا مرض آگے چلکر بہت بڑی عمر میں ہو کر تا ہے لیکن جن شخصوں کو  
 آتشک کا اثر ہوتا ہے اُن کو سکتہ اور فالج دونوں کا اندیشہ ہر حصہ عمر میں  
 یکساں ہے۔ اس امر کا بیان مشکل ہے کہ ضعف پیری کے ساتھ قوائے

شہوانی کس مناسبت سے گھٹتی جاتی ہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ گوپری سے بیشتر  
اُسکے نتائج کا ظہور نہ ہو مگر بعد میں تو یقیناً ہوتا ہے۔ اس لئے عالم جوانی ہی  
میں تو اسے شہوانی کی حفاظت حد درجہ ضرور ہے تاکہ اُسکے بیجا اسراف کا  
اثر بڑا پے میں محسوس نہ ہو۔ محض تجربہ سے لازم نہیں ہے کہ پیرانہ سالی  
کے امراض یا ضعف کی روک تھام ہو اس کے لئے ضرور ہے کہ قوائے  
شہوانی کے اعتدال کے ساتھ ہی ساتھ ہر چیز میں حزم و احتیاط اور اعتدال  
مہ نظر رکھا جائے۔ عصبی کمزوری کا بڑا سبب اکثر کثرت عیاشی ہوتا ہے  
جس کے ساتھ ساتھ امراض خباثت کی چاشنی رہتی ہے لیکن یہ بات فراموش  
نہیں کیا جاسکتی کہ بعض لوگ ایسے بھی پائے جاتے ہیں جو باوجود پاکبازی  
کی زندگی کے بھی ان امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس سے کوئی انسان  
محفوظ نہیں رہ سکتا اسکی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ وہ غذا میں بے احتیاطی  
کرتے ہیں۔ ریاضت کے عادی نہیں۔ نہانے دھونے کے پابند نہیں اور  
مکمل ہے کہ وہ کثرت سے چائے۔ قہوہ۔ تمباکو یا شاید شراب کا بھی استعمال  
کرتے ہوں یا شاذ و نادر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کوئی سا بھی  
سبب نہ ہو بلکہ وہ اوقات مقررہ پر اپنے جسم سے فضلہ کو خارج نہ کر سکتے  
ہوں جو معار میں جمع رہ کر ساری خرابیوں کا باعث ہوتا ہے۔ چوروں سے  
گھر کی حفاظت کے لئے صذر دروازہ ہی کو مقفل کر دینا کافی نہیں ہے۔  
بلکہ مکان میں جتنے دروازے اور کھڑکیاں ہوں سب کو بند کرنا چاہیے  
جب کہیں جا کر پوری حفاظت ممکن ہے۔ اسی طرح صرف قوت مردمی کی

احتیاط کا کافی نہیں ہے بلکہ اسکے ساتھ جسم انسانی کے ہر حصہ اور ضرورت کا خیال مقدم رہنا چاہیے۔ بعض لوگ دل کے کمزور ہوتے ہیں اور انہیں اختلافِ قلب کی شکایت ہوتی ہے ان کو بڑا بچے میں بہت احتیاط کرنی چاہیے کہ کوئی سخت محنت کا کام نہ کریں نہ انکو دفعۂ کسی رنج یا خوشی کی خبر دی جائے کہ اس سے انکی جان کا سخت اندیشہ ہے۔ ریل پکڑنے کو دوڑنا۔ ٹریم کے پیچھے دوڑنا۔ سیر ہیوں پر جلدی جلدی چڑھنا اور اسی قسم کے جسمانی کام جن سے اعصاب پر یکایک زور پڑے ہرگز نہیں کرنے چاہئیں۔ ایسے لوگوں کو کثرتِ جماع سے موت کا خطرہ بھی ہے خصوصاً ایسے لوگوں کو جو ایک عرصہ تک اپنی بیوی سے الگ رہے ہوں دفعۂ مجامعت کی طرف رجوع کرنا یا دوسری شادی کر لینا یا کسی قسم کا اور کوئی فعل جس سے قوائے شہوانی کی غیر معمولی تحریک ہو سخت خطرناک ہے۔ عورتوں میں بوجہ اختناقِ الرحم کے ادھیڑ عمر سے دیوانگی کا زیادہ اندیشہ ہے لیکن مردوں میں اس کے برعکس ہے۔ اس کی وجہ بادی النظر میں عورتوں کی جسمانی کمزوری۔ کثرتِ زچگی سے اُنکے قوی کی تباہی اور گھر کے جھیلے۔ آپس کے لڑائی جھگڑے۔ تردد و افکاراتِ خانہ داری ہوتے ہیں جو اوائلِ عمر میں زیادہ تر پیش آتے ہیں۔ بعض وقت اسکا سبب گھبراہٹ اور دھڑکن اور دلکی کمزوری۔ کثرتِ جماع۔ امراضِ خباثت ہوتے ہیں۔ اور مردوں میں ترددات اور غذا کا قدامیہ کا بڑھ جانا اسکا سبب ہوتا ہے جسکا ذکر آگے چلکر آتا ہے۔

ادھیڑ عمر میں اکثر شکایت تقطیر البول کی ہو جاتی ہے جس کیلئے کسی

کسی ماہر فن کو علاج کی ضرورت ہے۔ جن لوگوں کو جوانی میں سوزاک ہوا ہے  
ادبداً اگر انکو یہ شکایت ہوتی ہے اور جو لوگ جوانی میں سوزاک کے علاج سے  
غافل رہے ہیں اور انہوں نے کچھ پرواہ نہیں کی ہے اُن کو بڑا پے میں  
اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ چند سال پیشتر یہ بات دریافت نہیں ہوئی تھی  
کہ مرض سوزاک سے آگے چل کر کیا کیا نقصانات مڑا اور مرد کے ساتھ  
عورت کو پونہچتے ہیں اور وہ کس قدر خطرناک ہیں۔ حال کی طبی تحقیقات  
سے معلوم ہوا ہے کہ سوزاک کے جراثیم جسم کے کسی حصے میں بھی نشوونما  
پاسکتے ہیں اور جس حصے جسم میں اُن کی پرورش کا محل ہوتا ہے نہایت  
سرعت سے پونہچکر بربادی کرتے ہیں۔ سوزاک کا اثر صرف مقام مخصوص  
کے لئے محدود نہیں ہے نہ صرف قرحہ اور جس بول اُسکے نتائج بد ہیں بلکہ  
اس کی وجہ گردوں میں یا دوسرے بعض حصص جسم میں ناسور پڑ جانے کا  
بھی اندیشہ ہے۔ اگر کوئی خوش نصیبی سے ان مہیب نتائج سے بچ گیا ہو  
لیکن پھر بھی اندیشہ اس امر کا لگتا رہتا ہے کہ بڑا پے میں اپنے اپنے  
کمر کی سزا بھگتنا پڑے گی۔ چند مہینے ہوئے مجھ سے ایک مطبع والے نے  
اتنا بے گفتگو میں کہا کہ طبی رپورٹیں اور تخمینہ جات حسابی کے مسودات  
دیکھنے سے مجھے اثرات اور نتائج بخوبی پیش نظر ہو گئے ہیں جو عام جوانی  
میں سوزاک کی وجہ سے وسط عمر میں پیش آتے ہیں اور اس کا ایسا دبا کا  
میکر دل میں بیٹھ گیا ہے کہ خدا جانے میری تقدیر میں کیا لکھا ہے اور  
کس وقت میں مبتلا مصیبت ہو جاتا ہوں۔ اس ملک کے ایک



بہترین ماہرین نے جو ایک مشہور طبی کالج سے تعلق رکھتے ہیں۔ راقم سے  
 ایک مرتبہ برسیل تکرہ کہا کہ اگر خدا نخواستہ مجھے کبھی سوزاک ہو جائے تو  
 چونکہ میں اس موذی مرض کے خطرات سے پوری طرح واقف ہوں یقین  
 ماننے کہ مارے خوف کے میرا دم ٹکھلائے۔ ایک دوسرے مشہور ڈاکٹر  
 نے مجھ سے کہا کہ سوزاک اور آتشک کے متعلق جو مجھے معلوم ہے اگر  
 مجھ سے پوچھا جائے کہ ان دونوں امراض میں سے کس کو تم انگیز کر سکتے ہو  
 تو بلحاظ ان نتائج کے جو سوزاک سے زمانہ مابعد میں پیدا ہوتے ہیں میں ان  
 دونوں میں سے آتشک ہی کو بہتر سمجھوں گا۔ حال کی طبی آرا اس بات پر  
 متفق ہیں کہ امراض خباثت کے بہت سے برباد کن اثرات ایسے ہیں جن  
 سے نوجوان عورتیں عالم شباب میں مچھا جاتی ہیں اور تو انا کو تندرست  
 خاصی ہٹی گئی جو بچال لڑکیاں شادی کے بعد جھگڑت ہو جاتی ہیں جن کی وجہ  
 سے ان میں بچہ کشی کی قابلیت باقی نہیں رہتی اور حقیقتاً متورم ہو کر انوع  
 اقسام کی جسمی شکائیں اور عوارض نسوانی ہو جاتے ہیں جن میں بعض اوقات  
 آپریشن یعنی عمل جراحی کی بھی ضرورت آن پڑتی ہے۔ گو سب بیماریاں اس  
 وجہ سے نہ ہوں مگر اکثر کی جڑ سوزاک ہوتی ہے جو بخیری اور بد قسمتی سے  
 ان کے ناعاقبت اندیش شوہروں کی بدولت جنہوں نے شادی سے پہلے  
 خوب گلچھڑے اڑائے ہیں یا شادی کے بعد بھی وہ چوری چھپے بدکاری کرتے  
 کے عادی ہیں ناکردہ گناہ لڑکیوں کے گلے پڑ جاتی ہیں۔ ہم نے ان واقعات  
 کو کسی مبالغہ آمیز یا ہیبت ناک شکل میں ناظرین کے سامنے خدا نخواستہ

اس غرض سے پیش نہیں کیا کہ ان کے مصائب میں اور اضافہ کریں بلکہ ہماری غرض صرف اسی قدر ہے کہ جن لوگوں کو ان خرابیوں کی اطلاع ہو جائے وہ خود ہوشیار ہو جائیں اور دوسروں کو بھی چھنچھڑا دیں اور اپنے دل سے وہ غلط خیال نکال دیں کہ سوزاک ایک معمولی مرض مثل تپ وغیرہ کے ہے جو کس کو نہیں ہوتا دھرا دھرا کیا حالانکہ تجربہ کار ڈاکٹروں کی مستفہ رائے یہ ہے کہ جسم انسانی میں منجملہ خطرناک اور موزی امراض کے یہ کسی سے کم نہیں ہے۔ یہ بات ٹھیک نہیں کہ جو بیماری ہلکی کبھی ہوتی نہیں نہ اُسکے آثار ہیں خواہ خواہ ہم اس کے دہم میں پڑ جائیں بلکہ دہم کی قدرت یہاں تک ہے کہ بعض وقت ہمارے تو ہم ہی سے ہم اس بیماری کو کھینچ بلاتے ہیں جو دراصل ہم میں موجود نہ تھی۔ اگر مثلاً ذی شکایت ہو پیشاب رک کر آتا ہو۔ دہات یاریت کرتی ہو۔ گردوں میں خلل ہو۔ غصہ و دھچکول گئے ہوں تو بالکل وقت ضائع نہ کرنا چاہیے اور فوراً بہترین علاج کی طرف توجہ لازمی ہے۔

*Hypertrophy* یعنی فذہ قد امیہ کا بڑھ جانا ایک خاص مرض ہے جس کے لئے ہم علیحدہ باب میں بحث کریں گے لیکن قبل اس کے کہ اس باب کو ختم کریں ہم ان لوگوں کی نسبت کچھ کہنا چاہتے ہیں جو غیر محتاط ہیں اور ان کی بدکرداری کی وجہ سے ان کے ہم جلیسوں اور ڈاکٹروں دونوں طرف سے بجائے ہمدردی کے ان سے تنفر کا اظہار اور روگردانی کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر ایکٹن ایسے امراض کا ذکر کرتے ہوئے خاص کر ان لوگوں کے متعلق جو باوجودیکہ تماشینی اور کثرت عیاشی کے نقصانات

سے خوب واقف ہیں مگر پھر بھی باز نہیں آتے لکھتے ہیں کہ اس قسم کے لوگوں کا کبھی کبھار ڈاکٹروں سے سابقہ پڑ جاتا ہے اور اُن کی حالت ڈاکٹروں کی زیادہ توجہ کی محتاج ہے۔ ان لوگوں نے اپنی عادات کو حد درجے بگاڑ لیا ہے اور گویا اُن کو ایسی لت پڑ گئی ہے کہ گو وہ اب چاہتے بھی ہیں کہ اس سے باز آئیں مگر اُن کے بس کی بات نہیں اور بے کئے اُن کو چین نہیں پڑتا۔ ایسے لوگ ڈاکٹروں کے پاس علاج کو آتے ہیں نہ اس غرض سے کہ اُن کو کوئی مقوی دوا دی جائے کہ اُن کی قوت اور سہجان میں آئے بلکہ وہ کہتے ہیں کہ اُن کی خواہش اس قدر قوی ہے کہ وہ بے اسکے رہ نہیں سکتے۔ ہم نے جب غور سے اُن کا امتحان کیا تو لگے اس بیان کو محض خیالی اور مبنی بر وہم پایا اور اسکا سبب صرف یہی معلوم ہوا کہ اُن کے مجراے بول میں ایک قسم کی چل ہے جس سے یہ تحریک پیدا ہوتی رہتی ہے۔ بعض لوگوں میں یہ تحریک ایسے وقت میں ہوتی ہے جب پیشاب شانہ میں بھر اہو بعضوں کی مقعد میں سوزش اور کھجلی رہتی ہے جو بواسیر یا چنوناں کے سبب سے ہوتی ہے بعضوں کے پیشاب میں ترشی زیادہ ہونے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اکثر تو شانہ کے نیور ملجیا (عصبی درد) یا رودے میں کنکر ہونے سے ایسا ہوتا ہے۔ بعض جگہ میں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ اعضائے مخصوص کے جلد میں مقامی اثر اس قسم کا پیدا ہو جاتا ہے۔ ان سب کے وضعیہ کے لئے پہلے تو خیال کا بیٹا نا ضرور ہے اور ساتھ ہی اسکے مقامی علاج بھی لا بد ہے بعض

سمجھتے ہیں کہ ایسی غیر معمولی خواہش قوتِ باہ کی دلیل ہے اور اس پر فخر و ناز کرتے ہیں اور حیب ڈاکٹر علاج کرنا چاہتا ہے تو وہ گھبراتے ہیں لیکن اُن کو یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اس غیر معمولی خواہش کے سبب سے کیسی کچھ کمزوری اُن کے قومی میں ہوتی جاتی ہے۔ آخر کار ایسے لوگوں کے لئے آگے چل کر وہ زمانہ آتا ہے کہ وہ خود اپنی غلطی پر متنبہ ہوتے ہیں اور اُنکی حالت خود بخود رو بہ اصلاح ہو جاتی ہے۔

## دسواں باب

غذہ قداسیہ کا پڑھنا

### رباعی

پیری آئی غدار بے نور ہوئے      یارانِ شباب پاس سے دور ہوئے  
لازم ہے کفن کی یاد ہر وقت انیس      جو مشک سے بالِ تھوہ کا نور ہوئے  
بڑا پے میں عموماً اُدھیر عمر کے لوگوں میں      غذہ قداسیہ کے بڑھانے کی  
شکایت پیدا ہو جاتی ہے اسلئے اُسکی نوعیت اور سبب معلوم رہنا ضرور  
ہے۔ بعض لوگوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے اور پوری طرح  
مشاء خالی نہیں ہوتا ایسا نہ ہو تو بھی پیشاب کی دہار میں جو تندی اور قوت

ہوتی ہے وہ باقی نہیں رہتی۔ یہی ظاہری علامتیں اس مرض کی ہیں۔  
 ڈاکٹر کلاگ لکھتے ہیں کہ بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں کہ انکا غدود قد امیہ حد  
 درجے بڑھ جاتا ہے بائیں ہمہ ان کو اس کا علم نہیں ہوتا کیونکہ یہ غدود  
 ایسی سست رفتار سے بہ تدریج بڑھتا ہے اور پھر اسے بول میں الیج  
 نہیں ہوتا اسلئے خیر بھی نہیں ہوتی۔ جنکا غدود بڑھ جاتا ہے ان کو پیشاب  
 بلا زور لگائے نہیں آتا۔ گو پیشاب کی دھار اکثر اوقات پتلی نہیں پڑتی مگر  
 بدون کوشش کے پیشاب کا اخراج بھی نہیں ہوتا اور پیشاب بھی بار بار  
 آنے لگتا ہے اور جوں جوں مرض کی جڑ جمتی جاتی ہے تو ایک قسم کی پچینی  
 اور سوزش مقعد میں بھی محسوس ہونے لگتی ہے جس کی وجہ وہ کوشش  
 اور زور ہے جو پیشاب کے خارج کرنے میں بار بار کرنا پڑتا ہے۔ آگے چلکر  
 یہ نوبت ہو جاتی ہے کہ کتنا بھی گونھو زور لگاؤ مگر پیشاب پوری طرح نہیں  
 آتا اور قطرہ قطرہ ٹپکتا رہتا ہے۔ یہ غدود بہت پھول جاتا ہے تو بہت کچھ  
 کوٹھنے سے تھوڑا تھوڑا پیشاب آنے لگتا ہے اور نیند میں مثانہ تن کر  
 پھٹنے لگتا ہے یہی پہلی علامت اس موذی مرض کی ہے اور اس نوبت  
 پر ہوشیاری سے علاج کرنا چاہیئے۔

مثانہ میں جو دیر تک پیشاب جمع رہتا ہے وہ سڑنے لگتا ہے اور  
 اس میں کھار اور سمیت پیدا ہونے سے مثانہ کی نازک فشار میں جلن  
 پیدا کر دیتا ہے اور اس سے مثانہ کا ورم اور Catarrh (زکام)  
 اور اسی قسم کی بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں جنکی اگر فوراً خبر

نہ لیجائے تو بعض وقت بڑھتے بڑھتے منجر بہ ہلاکت ہو جاتے ہیں۔ ہم  
 نے اکثر ایسے لوگ دیکھے ہیں کہ جبکہ مٹانے میں ایک بہت بڑی مقدار  
 پیشاب کی ہفتوں رُکے رہنے سے سڑ گئی ہے اور شاذ و نادر ایسا بھی دیکھا  
 گیا ہے کہ مہینوں تک شانہ پیشاب سے پوری طرح خالی نہیں ہوا ہے۔  
 ہمارے اس بیان سے یہ نتیجہ نکالنا غلط ہو گا کہ عموماً اوجیر عمر یا اس سے  
 زیادہ عمر کے لوگ اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں برخلاف اسکے صد ہا بڑے ہی  
 ایسے ہیں کہ ان کو اس قسم کی کبھی حکایت ہوئی ہی نہیں لیکن اتنا ضرور ہے  
 کہ پچاس برس کی عمر کے لوگوں میں سرور ایک ثلث حصہ کم و بیش اس  
 شکایت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ چونکہ اس مرض کے حالات کا ہر کومہ سے  
 تعلق ہے اس لئے ضرور ہے کہ ہم اس مرض کا حال ذرا توضیح سے بیان  
 کریں۔ یہ غدود مردوں میں شانہ کی جڑ میں ہوتا ہے اور مجراے بول یعنی  
 پیشاب کی نالی کے ابتدائی حصہ کو گھیرے رہتا ہے وہ شانہ کی گردن کے  
 پچھلے نیچے کے حصے کے اطراف ہوتا ہے۔ عالم شباب میں اس غدود  
 کا کام یہ ہے کہ مٹی اس میں رس کر جمع ہوتی ہے اور اس میں سے گزر کر  
 ان کیڑوں میں جان ڈالتی ہے جسے *Spermatozoa* کہتے  
 ہیں اور وہ مجامعت کی حرکت سے باہر نکل کر عورت کے رحم میں داخل  
 ہوتے ہیں۔ اس غدود کے بڑھ جانے سے دل و دماغ کو کمزور نقصان  
 پہنچتا ہے یہ بات اس وقت ہمارے سمجھ میں آجائے گی۔ جبکہ ہم کو اس  
 غدود کی ماہیت اور اس کا فعل معلوم ہو جائے۔ تاکہ یہ غدود اپنا فعل پوری

طرح کر سکے خداوند تعالیٰ نے جسم کی تمام رگوں سے اسکا تعلق رکھا ہے  
 یہ سب کو معلوم ہے کہ انسان کی شہوت صرف دید بازی ہی کے ظاہری  
 عمل یا سنی سنائی باتوں ہی سے متحرک نہیں ہوتی بلکہ قوت لامسہ اور  
 بشامہ سے بھی ہوتی ہے۔ اگر اعضائے تناسل کا گہرا تعلق جو اس خمسہ سر  
 نہ ہوتا تو پھر ان سے روح پروری کا اہم کام ادا نہ ہو سکتا۔ دماغ اور تمام  
 اعصاب سے تعلق ہی کی وجہ ہے کہ حلق اور کثرت جماع اور غدود کا بڑھنا  
 اور اسی قسم کے دوسرے اعضائے تناسل کے امراض سے نظام  
 عصبی کو نقصان پہنچتا ہے اور جب کمزوری حد سے زیادہ ہو جاتی ہے  
 تو اسکا خاتمہ دیوانگی پر ہی ہوتا ہے۔ جب مرد عقوان شباب سے گزر کر  
 باعتبار عمر حالت سکون و اعتدال پر پہنچتا ہے تو غدہ قدماہ بھی اپنے  
 فعل سے اسی مناسبت سے معطل رہتا ہے اور بیکاری کی وجہ سے اس  
 میں کچھ نہ کچھ فرہی ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر تو اس سے سوا کسی کوئی  
 تکلیف نہیں ہوتی کہ پیشاب کو زیادہ دیر تک بیٹھنا ہوتا ہے اور دھار بھی  
 کم زور نکلتی ہے۔ لیکن ایسی مثالیں متعدد ہیں کہ جن میں اس غدود کی دباوٹ  
 مجراے بول پر پڑنے سے نہ صرف مندرجہ بالا دو نقص پیدا ہوتے ہیں  
 بلکہ بڑی بات یہ ہے کہ مثانہ سے پوری طرح پیشاب نہیں نکلتا اور گوکہ  
 چھچھ دو چھچھ سے زیادہ پیشاب مثانہ میں باقی نہیں رہتا۔ تاہم چونکہ وہ  
 پچھٹ ہوتا ہے اس میں دُر درہتا ہے جو تہ میں بیٹھ جاتا ہے اور اس  
 میں سڑاؤ شروع ہو جاتی ہے (جیسے گندہ غیر رواں پانی) اور جس کیلئے

اکثر مٹانہ کی جڑ میں خراش شروع ہو جاتی ہے اور مٹانہ ہر وقت بھرا ہوا معلوم دیتا ہے اور راتوں کو بار بار پیشاب کی حاجت معلوم دیتی ہے جس کی وجہ سے کئی کئی دفعہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ اگر رات کو زیادہ دفعہ پیشاب کے لئے اٹھنا پڑتا تو چنداں تردد کا محل نہ تھا۔ اگر ان اعصاب میں ذرا سا بھی سردی کا اثر پونج جائے تو ضرور ہے کہ آدمی زیادہ دیر تک پیشاب کو نہ روک سکے گا اور پیشاب کے بعد کچھ دیر تک قطرے ٹپکتے رہیں گے۔ ایسی حالت میں ضرور ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور ضروری طور پر اس ابتدائی حالت ہی میں روک تھام کی جائے کہ مرض آئندہ کو بڑھنے نہ پائے۔ جیفرسن مڈیکل کالج کے سینئر پروفیسر گراس لکھتے ہیں کہ جن اسباب سے غدہ قد امیہ کو تحریک ہوتی ہے انکا اثر آہستہ آہستہ بہ تدریج ہوتا ہے۔ جس کسی چیز سے مقامی اعصاب میں رکاوٹ پیدا ہو بس وہی غدود کے بڑھنے کی محرک ہوتی ہے۔ زیادہ مدت تک اور بار بار اعضائے تناسل کو بصرف بہ کار رکھنے سے لازمی طور پر خون کا دوران اُدھر ہوتا ہے اور زیادہ تر خون دوڑنے سے غدود کی زیادہ پرورش ہو کر وہ بڑھتا اور پھولتا جاتا ہے۔ برخلاف اسکے اگر کمی اور احتیاط سے کام لیا جائے تو خود بخود اس میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ غدود کے بڑھنے کے اسباب میں سے ایک تو کثرت عیاشی ہو اور دوسرے مجاہد بول میں قرحہ۔ مٹانہ کے امراض۔ گھوڑے کی سواری۔ سوزاک۔ سیال چیز کا استعمال جن سے پیشاب کثرت سے آئے۔ لیکن یہ صرف ظاہری اسباب ہیں



نہ کہ حقیقی۔ اس میں شک نہیں کہ ان سب باتوں سے مرض کی تائید ضرور ہوتی ہے لیکن بعض وقت ان اسباب میں سے ایک بھی نہیں ہوتا اور ناحق غلط تشخیص کی جاتی ہے۔ بعض مرتبہ بدتر سے بدتر حالت اس مرض کی ایسے لوگوں میں پائی گئی ہے جو کبھی حرام کاری کے پاس پھٹکے بھی نہیں اور نہ وہ باوجود چالیس پیاس کے سن کے ہونے کے کبھی گھوڑے پر سوار ہوئے اور نہ انہیں کسی قسم کی بیماری خرابے بول کی ہوئی بعض حالتوں میں پیشاب کرتے وقت بہت جلن ہوتی ہے کبھی قبض کی شکایت رہتی ہے اور گوجا بابت آجائے مگر گھلکر نہیں آتی اور پیٹ میں بوجھ رہتا ہے۔

اوائل مرض میں یا آگے چلکر جب مرض دیر پا ہو جاتا ہے تو غنہ و دپر دباؤ پڑنے کی وجہ سے بیٹھنے میں تکلیف ہوتی ہے کیونکہ مقعد سے یہ غنہ و دپر ڈیڑھ انچ یا دو انچ کے فصل پر واقع ہے۔ ایسی حالت میں مجامعت۔ مقوی غذا۔ چائے۔ تھوہ۔ تمباکو۔ شراب۔ سرکہ اور نیز اور ترش چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے اور نیز ایسی مجیب دوائیں جن سے پیٹ میں سچ ہو استعمال نہ کی جائیں۔ گدی دارکریوں پر نہ بیٹھنا چاہیے کہ ان سے حصہ اسفل کو گرمی پہنچتی ہے جس سے نقصان ہوتا ہے۔ گھوڑے کی سواری بھی مضر ہے اور نیز بایسکل کی سواری خصوصاً جبکہ مقعد اور پرینیم یعنی سیون پر دباؤ پڑے۔ جب مرض کا زیادہ اشتداد ہو تو لیٹے رہنا یا ٹیڑھے بیٹھنا چاہیے کہ دباؤ نہ پڑے اور کھلی جگہ میں ہلکی سی

مشی اور تازہ ہوا زیادہ مفید ہوتی ہے۔ ہم نے بہت سے عطائی ایسے دیکھے ہیں جو غلط طور پر باور کراتے ہیں کہ صرف کثرت عیاشی سے غدد بڑھ جاتا ہے اور وعدہ کرتے ہیں کہ اگر مباشرت سے قطعی پرہیز رکھا جائے اور ان کی بیش قیمت ادویہ کا استعمال کیا جائے تو یقیناً آرام ہو جائے گا۔ ایسے بھڑبھڑوں اور لن ترانیوں میں کبھی نہ پھنسنا۔ اس میں شک نہیں کہ ایسی حالت میں مجامعت کی بہت احتیاط لازمی ہے اور کس حد تک احتیاط ایسی حالت میں لازمی ہے وہ ہم اس باب میں بیان کرینگے جس میں بڑھاپے کی شادی کا ذکر ہوگا۔

راقم (ڈاکٹر سٹال) پر جو کچھ گزری ہے اور انہیں اس خاص باب میں ذاتی تجربہ ہے اس عرض سے بیان کرتے ہیں کہ پیش طبیب مرد پیش تجربہ کا ربودہ۔ غالباً یہ بیان ان لوگوں کو جو ادھیڑ عمر کے ہیں اس غدد کے بڑھنے کے متعلق مفید و بکار آمد ہوگا۔ اٹھارہ سال کا عرصہ ہوا جب ڈاکٹر سٹال پینتیس سال کی عمر کے تھے تو انھوں نے بطور تفریح طبع بایسکل کی سواری شروع کی۔ چھ سال تک وہ اونچے سٹے کی بایسکل پر چڑھتے رہے خاص کر ماہ۔ اگست میں سیکڑوں میل کے سفر کرنے کا اتفاق ہوتا تھا۔ اس زمانے میں بایسکل کے زین ایسے پکدار نہ تھے اور سیون پر دباؤ پڑتا تھا جبکہ وجہ سے غدد کو چھیر ہوتی تھی۔ چونکہ بایسکل کی سواری عموماً نوجوان لوگ کیا کرتے تھے اس وجہ سے سخت زمنوں اور بایسکل کے جھٹکوں کا کوئی اثر محسوس نہ ہوتا تھا لیکن آگے چلکر بہت سے

لوگوں کو اس کے نتائج کا تجربہ ہوا۔ کئی برس کی سواری کے بعد ڈاکٹر سٹال کو ہوا کہ رات کو پیشاب کے لئے کئی کئی دفعہ اُن کی آنکھ کھل جاتی تھی لیکن بائیسکل کے شوق کی وجہ سے انہوں نے سمجھا کہ خربوزے تربوز۔ آڑو۔ انگور وغیرہ رس دار میوے کھانے سے زیادہ پیشاب آتا ہوگا گرمیوں میں یہ حالت رہتی تھی اور آتے جاڑے خود بخود یہ شکایت رفع ہو جاتی تھی۔ چھ یا آٹھ سال سے تمام سال میں یکساں حالت رہنے لگی اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ رات بھر میں چار چار مرتبہ پیشاب کو اٹھنا پڑتا تب انہوں نے ڈاکٹروں سے مشورہ لیا کہ رات میں دو دفعہ سے کبھی کم تو اٹھنا نہیں ہوتا تھا بلکہ اکثر تین چار مرتبہ آنکھ کھل جاتی اور کبھی کبھی چھ سات دفعہ پیشاب آتا۔ نیند میں سے اٹھنا بہت ناگوار ہوتا تھا اور پھر اندیشہ تھا کہ کہیں ہوا نہ لگ جائے اسلئے وہ کچھ نے میں لیٹے ہی لیٹے حاجتی پیشاب میں کر لیتے تھے گو پیشاب کم کم مقدار میں آتا تھا مگر ایسے زور سے لگتا تھا کہ کرنا ہی پڑتا تھا۔ بار بار پیشاب کی ضرورت سے آنکھ کا کھلنا نہایت ناگوار ہوتا تھا۔ بعض وقت ایسی نیند اچاٹ ہو جاتی تھی کہ پھر نیند نہ آتی تھی جبکی وجہ سے روز بروز وقتوں کا سامنا ہونے لگا چند مہینے ہوئے کہ انہوں نے کسی کتاب میں پڑھا کہ سونے کے پیشتر نیم گرم پانی کا حقہ بہت

۱۵ *Enima* کسی سیال شے کو بزرپو پیکاری رودہ مستقیم میں داخل کرتے کو عزی میں حقہ اور انگریزی میں انیما کہتے ہیں۔ حقہ یا تو سخت قبض وغیرہ کی حالت میں کیا جاتا ہے تاکہ فضلہ فوراً خارج ہو جائے یا ایسی حالت میں کہ حیب مرین (دیکھ صفحہ ۱۰۱)

مفید ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کو معلوم ہے کہ غدود مقعد سے ملا ہوا ہے اور صرف ایک جھلی درمیان میں حائل ہے۔ یہ غدود مقعد سے صرف قریب ڈیڑھ دو انچ کے فصل سے واقع ہے۔ اور اگر اندرونی حصہ میں انگلی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۰۔ غذا نہ کھا سکتا ہو تو بطور تغذیہ حقنہ کیا جاتا ہے جس کو حقنہ غذائی کہتے ہیں۔

حقنہ کرنے کی پیکاریاں مختلف قسم کی ہوتی ہیں مگر عام استعمال کے لئے ربر کی اینٹا کر کے کی پیکاری کافی ہے۔ اس کے سرے پر ہاتھی دانت کی ایک پتی سی ٹلی لگی ہوئی ہوتی ہے جسے کیسٹر آیل یا ویسلین سے چکنا کر کے مقعد میں داخل کرتے ہیں اور دوسرا سر ایک بڑے چینی کے پیالے میں رہتا ہے جس میں حقنہ کی دوا یا نیم گرم پانی ہوتا ہے۔ پیکاری کے دو ٹو طرف ربر کی لمبی لمبی نلیاں ہوتی ہیں اور بیچ میں ایک گول سا ٹھکنا ہوتا ہے جسے دبانے سے ہوا نکل کر اس میں پانی بھر جاتا ہے اور اسے آہستہ آہستہ بار بار دبانے سے وہ پانی جو طرف میں ہے رو دہ مستقیم اور اس سے اوپر قولون میں چلا جاتا ہے۔

”دوش سر بنج“ یہ بھی ایک قسم کی پیکاری ہے جس میں شیشہ یا ٹین کا ایک بکس (ڈبیہ) ہوتا ہے جسے مریض سے دو یا تین فٹ اونچا ٹنکا دیتے ہیں اور جس میں کوئی دوا پانی میں گھلی ہوئی یا نیم گرم پانی بھر دیتے ہیں۔ اس بکس کے پینڈے میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس سے ربر کی ایک لمبی ٹلی لگی رہتی ہے۔ اس ٹلی کے آخر سرے پر سینگ کا یا ہاتھی دانت کا ”نازل“ یعنی ہتال لگی ہوتی ہے۔ یہ پیکاری زخم وغیرہ دھوئے یا حقنہ کرنے یا حوړتوں کے اندام نہانی دھونے میں کام آتی ہے۔ اینچلپراسکو اسلئے ترجیح دیتے ہیں کہ ایک تو اس سے پانی برابر نکلتا ہے اور بہت زور سے ایک دم نہیں نکلتا اور (دیکھو صفحہ ۱۰۲)

داخل کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے۔ یہ بھی ظاہر ہے کہ قبض کی وجہ سے رو دوں اور مقعد میں فضلہ جمع ہو جانے سے مزہد پر زیادہ اثر ہوتا ہے۔ قبض خواہ دائمی ہو یا عارضی صبح اٹھتے ہی اگر ایک گلاس پانی پی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۱۔ دوسرے یہ جلد خراب نہیں ہوتی۔ حقہ کرتے وقت مریض کے بستر پر ساتی یا موم جامہ بچا دینا چاہیے اور مریض کو بائیں پہلو پر لٹا کر اسکی ٹانگوں کو پیٹ کی طرف سکیریں اور پچکارہی کے سٹک کو چکنا کر کے مقعد میں آہستگی سے داخل کریں اور داخل کرتے وقت متال کو ہولے ہولے پھراتے جائیں اور قریب ایک انچ کے داخل کریں۔ بغیر چکنا کئے یا زور سے نازل کو ہرگز مقعد میں داخل نہ کریں کہ دور مریضوں میں حقہ کرتے وقت مقعد کے کناروں کو نازل کے ساتھ دبا رکھیں تاکہ حقہ کا پانی نکل نہ جائے بعد آہستہ سے نازل نکالیں۔ سخت قبض کو دور کرنے یا اتوں کو صاف کرنے کے لئے ایک پائینٹ یعنی ڈھائی پاؤنچہ نیم گرم پانی میں قدرے عمدہ صابن یا حسب ضرورت روغن زیتون یا ارنڈی کا تیل ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

بعض وقت مرض اسہال یا پیمیش میں افیوں اور نشاستہ ملا کر حقہ کرتے ہیں۔ حقہ غذائی میں شور یا یا بخنی یا دودھ وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو حقہ کرنے کے لئے برکی جھوٹی جھوٹی پچکاریاں ملتی ہیں۔

چھوٹے بچے کے حقہ کے لئے دو چھ پانی (تور ڈیڑھ تول) اور چار برس کے بچے کیلئے ایک چھٹانک پانی کافی ہوتا ہے۔ کبھی تغذیہ کے لئے غذائی حقہوں کے علاوہ غذائی حوال یعنی رکٹل سپازٹیری Rectal Suppository بھی استعمال کرتے ہیں۔ از مخزن حکمت - ۱۲۔

لیا جائے تو بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے معدہ اور چھوٹے رو دے صاف ہو کر ایک گھنٹے کے اندر اندر اجابت آجاتی ہے۔ ڈاکٹر لوگ اس بات پر متفق ہیں کہ اکثر لوگ اس قدر کم پانی پیتے ہیں کہ ان کا پیٹ صاف نہیں ہو سکتا۔ گردے اور رو دے اکثر اپنے فعل سے بوجہ کافی تعداد میں مالہ کے ہونے کے جن سے پیٹ خوب دھل جائے بعض وقت آٹ جائے ہیں اور بیکار اجزاء میں فضلہ کے جھٹک ڈالنے کی قوت نہیں رکھتے جسکی وجہ سے انٹریوں رو دوں اور مثانے میں فضلہ اور بیکار مادہ اٹا ہوا رہتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بہت سے لوگوں کو درد سر اور اسی قسم کی دوسری شکایتیں محض اس وجہ سے رہتی ہیں کہ وہ پانی کافی تعداد میں نہیں پیتے شدید یا معمولی قبض کی حالت میں بھی شیر گرم پانی کا حقنہ سیدھی کروٹ لیٹ کر لینا از بس مفید ہے۔ اس طرح ہفتہ میں ایک مرتبہ یا دو مرتبہ عمل کیا جائے تو فوری فائدہ مترتب ہو گا۔ پانی آہستہ آہستہ اندر داخل کیا جائے زور سے نہ لیا جائے کہ تکلیف یا مڑوڑ محسوس ہو۔

Rectum کا حقنہ اور Colon کا حقنہ دونوں دو جدا گانے

۵۔ (رکٹم) المستقیم۔ سیدھی آنت بڑی آنتوں کے آخری حصے کا نام ہے جو خصم دار آنت سے شروع ہو کر سوراخ مبر زمین ختم ہوتی ہے اسکی اوسط طوالت چھ سے آٹھ انچہ ہوتی ہے یہ دونوں سروں پر تنگ اور درمیان میں کشادہ ہوتی ہے اس آنت کے انتقام پر دو عضلات لگے رہتے ہیں جن میں سے باہر والا (یعنی صفحہ ۱۰۴)

عمل میں۔ رکٹم کا حصہ بیٹھ کر لیا جاتا ہے اور جب پانی رکٹم میں جمع ہو جاتا ہو تو ایک طرف سے نکلتا جاتا ہے اور دوسری طرف پچکاری سے داخل بھی ہوتا جاتا ہے۔

مقعد اور حقن کی ٹونٹی کو احتیاط سے چکناٹی Cosmoline تیل یا صابن لگا لینا چاہیے تاکہ آسانی سے داخل ہو جائے۔ رکٹم اور کوکن کے کے دہونے کے حقن خاص قسم کے لمبی ربر کی نلی کے ہوتے ہیں جو تمام دوا سازوں کے ہاں ملتے ہیں۔ رکٹم میں جو پانی داخل کیا جاسے وہ ۹۰ سے لیکر ۱۰۲ درجہ حرارت کا ہونا چاہیے۔ اس طرح اندرون شکم پانی داخل کرنے سے کئی فائدے ہیں۔ رکٹم اس سے صاف ہو جاتا ہے غدود پر جو دباؤ ہوتی ہے وہ رفع ہو جاتی ہے مقامی خلش کو تسکین دیتا ہے اس کے سبب سے سونے سے پہلے پیشاب کھل کر آ جاتا ہے اور وہ شکایت

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۰۳۔ غیر اختیاری جو حالت نفع وغیرہ میں نہ کھلنے کے سبب تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

۵۲۔ ”کوکن“ القولوں۔ خندار آنت پیڑ کی دائیں جانب اندھنی آنت سے شروع ہو کر پہلے اوپر کو جاتی ہے اور دیگر کے نیچے پونچھ کر خم کھاتی ہے پھر آڑی ہو کر ناف کے اوپر تائیں طرف کو جاتی ہے اور تلی کے نیچے پونچھ کر خم کھا کر نیچے کو جا کر سیدھی آنت میں ختم ہوتی ہے۔ اس آنت کے چار حصے ہوتے ہیں۔

(۱) اوپر کو جانے والا حصہ (۲) آڑا حصہ (۳) نیچے کو جاتا والا حصہ (۴) وہ حصہ جو پیڑ میں بائیں طرف سیدھی آنت میں ختم ہوتا ہے۔ از مخزن حکمت۔ ۱۲

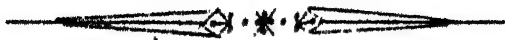
کہ پیشاب کا کچھ حصہ مثانہ میں رہ جائے جلن یا خلش رہتی ہے رفع ہو جاتی ہے جس سے اچھی طرح اطمینان سے نیند آ جاتی ہے جو بڑی نعمت اور کمال تندرستی کا جزو اعظم ہے۔

ڈاکٹر سٹال صاحب کو اس ترکیب سے بہت بڑا فائدہ ہوا۔ جب یہ علاج شروع کیا تو رات میں تین چار مرتبہ اٹھنا پڑتا تھا۔ ترشی اور بادی چیزوں سے پرہیز کیا سوائے لیمونینڈ کے کچھ نہ پیتے تھے اور وہ تمام باتیں چھوڑ دیں جن سے کسی قسم کا مقامی حرج پونہچنے کا اندیشہ ہو۔ پہلے ہفتے میں دو دفعہ صبح و شام حقنہ لیتے تھے اور دو کو ارٹ کی تھیلی کو دو مرتبہ پانی سے بھرتے تھے۔ اس سے فوراً آرام معلوم دیا۔ اور سکون سا ہو گیا اور اسی ہفتے میں صرف دو دفعہ راتوں کو اوٹھنے کی ضرورت پڑی اور باقی راتوں میں ایک ہی دفعہ۔ دوسرے ہفتے میں تین راتیں انہیں باہر جانا پڑا اور پچکاری نہ لے سکے لیکن پھر بھی کسی رات میں دو دفعہ سے زیادہ اٹھنا نہ پڑا۔ تیسرے ہفتے میں صبح کی پچکاری چھوڑ دی صرف رات کو ہی لیتے تھے۔ پانچ راتوں کو تو صرف ایک ہی دفعہ اٹھنا پڑا اور بن مثانہ میں جو بے پیمانی رہتی تھی وہ بھی رفع ہو گئی اور مثانے میں اتنی طاقت آگئی کہ بہت دیر تک پیشاب ٹھیرتا تھا۔ گو دن میں کئی دفعہ لیمونینڈ پیتے تھے مگر سوتے وقت احتیاطاً نہیں پیتے تھے۔ چوتھے ہفتے میں دو رات مطلقاً اٹھنا نہ ہوا اور اطمینان سے نیند آئی کسی قسم کی پیمانی بھی نہ تھی۔ پانچویں اور چھٹے ہفتے میں تو برابر چار راتوں میں آٹھ گھنٹے مسلسل نیند آنے لگی ایک دفعہ بھی آنکھ نہ کھلتی تھی اور باقی راتوں میں



اگر کبھی اودھ بھی تو صرف ایک دفعہ۔

ڈاکٹر صاحب نے اپنی حالت کو بہ وضاحت اس لئے بیان کیا ہے کہ یہ علاج از بس مفید ثابت ہوا ہے۔ علاج بہت آسان ہے اس میں کچھ خرچ نہیں ہوتا اور اگر احتیاط سے کیا جائے تو کسی قسم کا نقصان کا اندیشہ بھی نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ لینا مقتضائے احتیاط ہے۔ جن ڈاکٹروں سے ڈاکٹر صاحب نے مشورہ کیا وہ یقین دلاتے ہیں کہ اس علاج سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں ہے لیکن (۸۰) درجے سے کم اور (۱۰۲) سے زیادہ حرارت کا پانی استعمال نہ کرنا چاہئے۔ اگر قبض کے لئے حقنہ لینا ہو تو احتیاط اس بات کی کہ پانی کے سب پانی نکل جائے اور اگر کچھ پانی رہ جائے گا تو وہ نشانہ میں جمع ہو کر پیشاب لائیکا۔ یہ علاج کچھ ڈاکٹر صاحب کی ایجاب د نہیں ہے بلکہ سب ڈاکٹر اس سے واقف ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنا ذاتی تجربہ صرف اس خیال سے بیان کیا ہے کہ لوگوں کو معلوم رہے کہ اس ترکیب سے کیسے مفید نتائج مترتب ہوتے ہیں اور ان کو تو حقنہ چھوڑ دینے کے بعد بھی مستقل فائدہ ہو گیا اور اگر دوائی فائدہ کیونہ بھی ہو تو بھی آرام اور تکلیف کی کمی بھی کیا کچھ کم فائدہ ہے۔



# گیارہواں باب

## بڑھاپے کی شادی

راتیں نہ وہ اب ہونگی نہ خواب آئیں گے  
 اٹھو اب انتظار بجا ہے انیس رباعی  
 آیا بھی تو زیست کا جواب آئے گا  
 عورت مرد ہر دو کے لئے بہترین زمانہ ازدواج کا عالم شباب ہے یعنی  
 وہ وقت کہ جب دونوں جوانی کی بہار میں ہوں۔ اگر ہم کو اس باب میں خلاق  
 عالم کی نشائے مبارک دریافت کرنی مقصود ہے تو جو شخص دنیا و مافیہا کے  
 حالات پر غور کرنے کے عادی ہیں ان سے یہ بات کبھی مخفی نہیں رہ سکتی  
 کہ کیا بلحاظ قوائے جسمانی اور عقلی عقل کے اور کیا بلحاظ اخلاقی۔ تمدنی اور مالی  
 اور دیگر حالات کے شادی کے لئے ٹھیک زمانہ وہی ہے جو ہم اوپر لکھ آئی  
 ہیں۔ اگر قوانین فطرت میں فرضی اور من گھڑت قواعد کو سدا رہ نہ کیا جائے  
 تو ضرور ہے کہ سب اسی زمانہ میں شادی کریں تعلیمی اور مالی اور اسی قسم  
 کے دیگر اسباب بعض وقت واجبی طور پر اور بعض وقت غیر واجبی طور پر اس  
 مقررہ وقت کو گھٹا بڑھا دیتے ہیں۔

یہ سب امور حالات شخصی پر موقوف ہیں بعض حالات میں اگرچہ بڑی  
 عمر تک شادی نہ کرنے سے کچھ فائدہ کسی کو خاص طور پر ہوتا ہو لیکن بالعموم

اس کا رخیر میں تراخی اور امہال درحقیقت عورت اور مرد دونوں کے لئے ایک ناقابل تلافی نقصان ہے۔ پختہ عمر میں شادی کرنے کے خلاف کوئی عام قاعدہ مقرر کرنا بالکل دانش مندی سے بعید ہوگا کیونکہ ایسی مثالیں موجود ہیں کہ ادھیڑ عمر میں شادی ہونے پر بھی عورت مرد دونوں کی خوش گزرائی سے بسر ہوئی ہے۔ بڑا پے کی شادی کے متعلق ایک بڑا بھاری اعتراض عمر اور حالات شخصی پر ہوا کرتا ہے جو اکثر ایسے مواقع پر نظر انداز کئے جاتے ہیں۔ سب سے بڑی خرابی جو دیکھی جاتی ہے اور جس سے افسوسناک نتائج پیدا ہوتے ہیں وہ تفاوت اعمار ہے اور درجہ دوم میں امیری اور غریبی کی غیر مناسبت۔ اگر میاں بیوی میں عمر کا تناسب نہیں بلکہ بہت بڑا فرق ہے تو گو وہ شادی اپنے وقت ہی پر ادا اکل عمر میں کیوں نہ ہوئی ہو پھر بھی بے جوڑ معلوم دیتی ہے اور اکثر انجام کار بہت سی خرابیاں پیدا کرتی ہے۔ بعض مثالیں ایسی ملیں گی کہ جوان مردوں نے اپنے سے دس دس بلکہ پندرہ برس بڑی عمر کی عورت کر لی ہے۔ شروع شروع چند سال تو ان کے خوب گھل ملکر گزرے لیکن جب بیوی کے لئے بڑی تبدیلی Climacteric کا وقت آجاتا ہے تو پھر سو رجزانی اور نا اتفاقی اور انواع و اقسام کے جھگڑے برپا ہونے لگتے ہیں اور اس حد تک یہ لطفی بڑھ جاتی ہے کہ کہیں کہیں تو نوبت خودکشی کی پونہج گئی ہے۔ اور بعض جگہ قتل بھی واقع ہو گیا ہے۔ لیکن جہاں اس کے برعکس معاملہ ہے یعنی مرد عورت سے دس پندرہ برس بڑا ہے اور جب مرد کی قوا اسے خرواہ

جو حد اعتدال پر آگئی ہیں اور وہ خود اپنی حالت میں بین تفاوت دیکھتا ہے کہ پہلے بلا کسی قسم کے بار کے جس کثرت اور مسرت سے وہ قرایض ازواجی ادا کرتا تھا۔ اب اس میں وہ بات نہ رہی اور روز بروز کمزوری اور سستی معلوم دینے لگی تو عورت کا پتہ بھاری ہو جاتا ہے۔ اس لئے شادی میں خواہ وہ ادا ائل عمر میں ہو یا دھلتی جوانی میں ہمیشہ عمر کا لحاظ رکھنا بہت بڑی بات ہے۔ عمر میں جو چھوٹا ہو گا وہ ضرور بڑے کی ہمدردی اور محنت کا مستحق ہو گا۔

ڈاکٹر ایکٹن نے اس معاملہ پر صاف طور پر اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے وہ بڑی عمر کی شادی کے مخالف تو نہیں ہیں لیکن اس بات پر رد دیتے ہیں کہ میاں بیوی دونوں میں جو ایک ہی گاڑی میں جوتے جاتے ہیں ضرور ہے کہ ان میں عمر مدارج و تفریت۔ رجحان و میلان و طبیعت سب میں مساوات اور یکسانی ہو۔ وہ بڑی عمر میں شادی کرنے کی بالعموم مخالفت نہیں کرتے لیکن اگر ایسا کرتے ہو تو اپنا جوڑ دیکھ بھال کے ایسا کرو جو ہر طرح مناسب حال ہو۔ مجھے جو اعتراض ہے وہ اس بات پر ہے کہ دسبہ کا جوڑا مٹی سے نہ لگایا جائے نہ ایسا ہو کہ بیوی ہوئیں سچ لائق تو میاں ہوئے گور لائق۔

میں بارہا عمر رسیدہ لوگوں کو جنکا کوئی عزیز قریب یا ہمدرد دوست باقی نہیں رہے اور وہ خود تندرست و توانا ہیں تو ان کی خواہش پر شادی کرنے کی اجازت دیتا ہوں بشرطیکہ وہ اپنی عمر کی مناسبت سے

کوئی عورت تلاش کریں۔ میری رائے یہ ہے کہ اگر ایسا شخص اپنی بیوی سے کثرت سے مقارنت نہ کرے تو اوس کے لئے سب سے بہتر ذریعہ زندگی بڑھانے کا شادی کرنا ہی ہے۔ میں اپنے تجربہ سے یقیناً کہہ سکتا ہوں کہ جن جن مواقع پر میں نے اس قسم کی صلاح دی ہے ہمیشہ نتیجہ عمدہ نکلا ہے جس سے میری رائے کی تقویت ہوتی ہے۔ بڑے بچے کی شادیاں میرے دیکھنے میں بھاگوں اور موجب مسرت و اطمینان خاطر ثابت ہوئی ہیں اور اس سے بہت سے لوگوں کی عمر میں بھی اضافہ ہوا ہے ورنہ تنہائی اور غم و فکر کی حالت میں گھٹ گھٹ کر قبل از وقت لوگ مر گئے ہیں۔ میں صرف اس شادی کا مخالف ہوں جس میں کوئی باہمی مناسبت نہ ہو۔

واو اور پوتی کی پھپھتی اُنپر کہی جائے اور پھر یہ اس سن و سال کثرت سے عیاشی بھی کی جائے تو ایسی شادی یقیناً موت کا پیش خمیہ ہے۔ سالہا سال کے عملی تجربے اور واقعات کے مشاہدات نے مجھے اور یقین دلادیا ہے کہ اس زمانہ تہذیب میں بہت سے لوگوں کو ذرا دیر سے ہی شادی کرنا مناسب و مفید ہے۔ جو شخص پختہ عمر کا شادی کرنا چاہتا ہے میں اسے خوب غور سے امتحان کرتا ہوں۔ اگر میں اسے ہر طرح ہٹا کٹا اور تندرست پاتا ہوں تو مجھے اجازت دینے میں کوئی عذر نہیں ہوتا بشرطیکہ وہ اپنی عمر میں اپنی حالات کی مناسبت سے اپنا جوڑا تلاش کرے البتہ مجھے اس شخص کی آمیدہ تندرستی اور خوش گزرائی کے لحاظ سے ہرگز پسند

نہیں کہ وہ ایک نوجوان چلبلی اور پخیل لڑکی سے شادی کرے۔ مجھے کامل یقین ہے کہ بڑھاپے میں بھی شادی عمر رتبے اور درجے اور مزاج کی مناسبت کے لحاظ سے برابر والی جوڑکی عورت سے کیجائے تو مرد کیلئے درازی عمر کا باعث ہوتی ہے۔

لیکن اگر کوئی عمر رسیدہ آدمی اپنے سے کم عمر اور دنیا دار عورت سے نکاح کرنا چاہتا ہے تو اس کو نہ صرف منع کرتا ہوں بلکہ وہ خطرات جو ایسی حالت میں اوپر اگر پیش آتے ہیں وہ بھی بتلا دیتا ہوں۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ باوجود نیک صلاح اور مشورے کے بھی اکثر لوگ اسکی مطلق پروا نہیں کرتے اور ہم لوگوں میں (ہندوستانیوں) میں تو یہ غلط خیال پھیلا ہوا ہے کہ جوان لڑکی سے تعلق رکھنا بڑی عمر کے مرد کے لئے مفید ہے۔ لیکن اس ادعا کی تائید عقلاً یا نقلاً کسی طرح نہیں ہوتی۔ ہم نے بہت سی ایسی مثالیں دیکھی ہیں کہ بڑی عمر میں شادی کے بعد بھی بال بچے ہو گئے ہیں۔ بعض اوقات سو برس کی عمر تک بھی مرد میں تولید کا مادہ پایا گیا ہے مگر انہیں لوگوں میں جو ساری عمر محتاط رہے ہیں ورنہ بالعموم تو یہ دیکھا جا رہا ہے کہ مردوں میں ساٹھ پینسٹھ کے بعد قوت مردی بہت کم باقی رہتی ہے اور جہاں کہیں انہی بلکہ سو برس کی عمر تک اولاد پیدا ہوتے ہوئے دیکھا ہے وہ ایک شاذ و نادر اور غیر معمولی بات ہے جس طرح کہ چھ یا سات برس کی کم عمر لڑکی کو بعض وقت معمول آجاتے ہیں یا یہ کہ بہت ہی کم عمر لڑکیوں کو جہر یا ن شمع دے ہو جاتا ہے۔ چالیس برس کی عمر کے بعد جو

لوگ اپنی طبیعت کو قابو میں نہیں رکھتے اور کثرت سے عیاشی کرتے ہیں انکا  
 ذخیرہ ساٹھ برس کے اول ہی اول ختم ہو جاتا ہے۔ قوت رجولیت جب ہی  
 یہ قرار دے سکتی ہے جب کہ اسکے صرف میں کامل احتیاط مد نظر رہے۔ تھوک یا  
 صفراء اور دوسری رطوبتوں کی طرح بڈ ہے آدمیوں میں بھی منی کی تولید کم کم  
 مقدار میں عرصہ دراز یعنی بڑی عمر تک ہوتی رہتی ہے گوکہ انشیں سکڑ جائیں  
 اور تندہی بھی نہ ہو تب بھی بہت بڑی عمر تک منی کی تولید باقی رہتی ہے۔ لیکن  
 جب کہ تولید کا مادہ کم ہو جاتا ہے تو وہ وقت ایسا نہیں ہوتا کہ بار بار ہم اس  
 تھوڑے سے باقی ماندہ ذخیرے کو بھی برباد کریں اگر طبیعت پر بار بار الاجا ہی  
 تو پھر لگے ہاتھوں اس کے نقصانات بھی فوری طور پر محسوس ہونے لگتے  
 ہیں۔ بڑی عمر میں جب کبھی جماعت کا اتفاق ہو تو اس کے ساتھ ہی ساتھ  
 پستی کا ہونا گویا ہم کو ایک نوٹس اس امر کی ہے کہ بس اب حد ہو چکی  
 اب ٹھہر جانا چاہیئے۔ خود بخود ہماری طبیعت بھی اس طرف سے ہٹنے  
 لگتی ہے۔ تندی اور خیزی کم ہو جاتی ہے اور وہ زور آور کشتگی نہیں رہتی۔  
 ایسی حالت میں بھی اگر ہم نہ رکیں تو پھر عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور  
 ہم کو اس خلاف طبع جماعت میں کچھ حقا بھی نہیں آتا۔ ڈاکٹر ایکسٹن کا بیان  
 ہے کہ بعض عمر رسیدہ لوگوں نے ان سے اس امر کا اظہار کیا ہے کہ  
 اس سن میں بعض اوقات منی کے اخراج کے بعد پیشاب گاہ میں جلن  
 بھی شروع ہو جاتی ہے اور بچائے لطف کے تکلیف ہوتی ہے۔  
 یہ سب جانتے ہیں کہ اندوہ کی بڑی غرض نسل انسان کی افزائش کے

سوائے اور کچھ نہیں ہے پس اس غرض کے حصول کی بہترین شکل وہ ہے کہ عورت مرد دونوں کو جوان تندرست اور توانا خوش و خرم ہوں تو والد و تناسل کا اصلی زمانہ متروک شروع کے دس سال کا زمانہ ہے جو عالم شباب میں شادی ہونے کے بعد گزرتا ہے جس میں جوان مرد اور جوان عورت یکجا ہوتے ہیں۔

برس پندرہ یا کہ سولہ کا سن  
جوانی کی راتیں مراد و نکلے دن

اس پہلے دوہے کے بعد دوسرے دوہے میں وہ زور شور باقی نہیں رہتا اور اسی مناسبت سے استقرار حمل کا غلبہ کم ہو جاتا ہے گو حمل قرار پانے سے نااسیدی اس وقت تک نہیں ہو سکتی جب تک کہ عورت کو معمول بندہ ہوں اور مرد کی قوت شہوانی میں انخطا طء آئے مگر تدریج ہر سال جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے قوت شہوانی گھٹتی جاتی ہے اور ایک وقت وہ زمانہ آجاتا ہے کہ عورت میں استقرار حمل کا اور مرد میں تخم ریزی کا مادہ باقی نہیں رہتا۔

حیف ایام جوانی کے چلے جاتے ہیں  
ہر گھڑی دن کی طرح ہمتو ڈہلے جاتی ہیں

جو بچہ دنیا میں پیدا ہوتا ہے اس پیاری جان کا والدین پر حق ہے کہ وہ ہمہ نوع مکمل توانا و تندرست پیدا ہو اور اُسے پوری تولید جسمانی و ماعنی اور اخلاقی طاقت کی پونہ چائی جائے۔ یہ بات جب ہی میسر ہوگی اور یہ



صفات اولاد پر جب ہی منتقل ہو سکیں گی جبکہ والدین میں خود موجود ہوں۔  
 زندگی کے تین حصے ہیں۔ اوائل عمر کا حصہ جلد جلد نشوونما اور بڑھنے کا  
 ہے۔ اسکے بعد جو زمانہ آتا ہے وہ معتدل زندگی کا ہے اس کے بعد عمر کا  
 آخری حصہ ہے جس میں تنقیص اور زوال شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے  
 بدیہی ظاہر ہو جائے گا کہ جب والدین کا نشوونما اچھی طرح مکمل نہیں ہوا یا یہ  
 کہ ان کی عمر خود ایسی ہے کہ زوال شروع ہو چکا ہے تو دونوں حالتوں میں  
 بہترین قوی کا بذریعہ تناسل بچوں میں ودیعت ہونا ناممکن ہے۔ بہت  
 دیر تو اناد پر ہر طرح سے بھرے پڑے بچے پیدا ہونے کا صرف وہی زمانہ ہو  
 کہ جب والدین کا بھرپور عالم شباب ہو ڈاکٹر نیفیز اپنی کتاب ٹرنس  
 مشن آف لیف میں لکھتے ہیں کہ ”بڑی عمر میں منی میں طبعی تغیر واقع ہو جاتا  
 ہے جس کی وجہ سے اس میں قوت تولید کم ہوتے ہوئے سلب ہو جاتی  
 ہے اور آخر کار اسکا عمل معدوم ہو جاتا ہے۔ سپرے ٹوزو (حیوانات المنویہ)

جن کا سرخرو طلی اور جسم لمبا اور دم ہمیشہ تھر تھراتی رہتی ہے بڑی عمر میں  
 جا کر ان کے جسم پہلے حصے کے چھڑ جانے سے صرف مدور سل رہ جاتے  
 ہیں جن میں بالذات متحرک ہونے کی طاقت باقی نہیں رہتی۔ ضعف  
 پیری کے ساتھ ساتھ انحطاط رجولیت لازم ہے جو علاج بات ہے لہذا  
 اس سے بحث بیسود ہے۔ ”ڈاکٹر ایکٹن کہتے ہیں کہ نسل جو پایہ کے پیشہ  
 لوگ بڑے نروادہ کی اولاد نہیں لیتے اور مولشی کی عمر کئی طرح سے معلوم  
 کر لیتے ہیں مثلاً آنکھوں کے اوپر کے گڑھے اور دھسی ہوئی آنکھیں سنگیوں

کی لبان خود عرسیدہ ہونے کی علامتیں ہیں۔ گھوڑوں کے تاجروانتوں سے  
 عمر خوب پہچانتے ہیں۔ اور جہاں انہوں نے عمر سے اُترا ہوا جانور دیکھا تو  
 کبھی نہیں لیتے کیونکہ وہ نہ محنت کی تاب لا سکتا ہے نہ اوس سے اچھی  
 نسل چلے گی۔ مجھے اس بات کا تجربہ ہے کہ بڑھے آدمی دواؤں کی بدولت  
 کچھ دنوں تک اپنی قوت کو سنبھال لیتے ہیں اور ایسے آدمیوں کے بچے  
 بھی ہو جاتے ہیں لیکن تجربہ بتلا رہا ہے کہ اس زمانہ کی اولاد کی زندگی  
 معرض خطر میں رہتی ہے اور وہ ضرور کمزور نحیف الجذہ اور مضحل ہوتے ہیں  
 اُن میں وہ چونچالی نہیں رہتی جو جوانی کی اولاد میں ہوتی ہے۔ بہت سے  
 تو شروع ہی سے ناقص الخلقیت کمزور دل اور لٹکے ہوئے ہاڑکے  
 ہوتے ہیں۔ اُن کے دماغی قومی مکمل نہیں ہوتے اور وہ بڑی عمر میں  
 پونہچکر دماغی اور عصبی شکایتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے لازمی  
 طور پر یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ بڑھاپے کی اولاد کم محبتی ہے جس کی آسے دن بہ کو  
 مشاہدات سے تصدیق ہوتی رہتی ہے۔

جن لوگوں نے بڑھاپے میں شادی کی ہے اُن کی اولاد کو دیکھو کس کام  
 کی ہے۔ میرے دیکھنے میں تو بدترین نمونہ اولاد کا معلوم ہوتی ہے۔ بچپن  
 میں ہمیشہ مرل۔ بھٹکتے ہوئے رو گیلے اور جھولتے رہے۔ جوانی میں مانجھا  
 ڈھپلا۔ جلد بڑھے ہونے والے اور جلد مر نوالے۔“

ڈاکٹر گارڈنر کہتے ہیں ”بڑھاپے کی اولاد جس کو دیکھو اُن کے چہروں  
 پر تازگی اور شگفتگی نہیں ہوتی۔ جھکڑ اور مریا ہے ہوئے ہوتے ہیں ریختا

اس کے جوانی کی عمر کی اولاد ملا کر دیکھو کہ اسی عمر میں وہ کیسے تندرست اور توانا گول گول ہشاش بشاش اور گلگو تھناتے ہوتے ہیں۔ بڑا پے کی اولاد جوں جوں بڑھتی جاتی ہے اُن کی شکل صورت سے خود بخود ضعیف قوی اور پیری اسطرح نمودار ہوتی ہے کہ لوگ انگلیان اٹھاتے ہیں اور دنیا بھر جانتی ہے کہ جیسا بیج ویسا پودا۔ بڑی بوڑھیاں کہتی ہیں کہ ایسے بچے کی دہی کہاوت ہے کہ جوان کندھوں پر بڑھا سہ۔ ایسی زٹیل نسل سے کیا توقع کیجا سکتی ہے کہ وہ زندگی کے تمام مراحل طے کر کے بڑا پے کی شکل بھی دیکھ سکیں گے۔ بڑا پے کی اولاد کے نتائج پر غور کر نیسے ہم کو بیشتر معلوم ہوا کہ وہ کمزور *Torpid* (مُجول) *Lymphatic* (مادہ لعابی) *Scrofulous* (مادہ خنازیر) سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں اور ایسے بچوں کی عمر ہمیشہ کوتاہ ہوتی ہے۔ یہ سب خرابیاں اسوجہ سے ہیں کہ منی میں تروتازگی باقی نہیں رہتی مرد میں اس عمر میں وہ قوت باقی نہیں رہتی جس سے وہ اچھا تخم ہم پونچا سکے اور جب یہ نہیں تو ممکن نہیں کہ بچے قوی اور تندرست پیدا ہوں۔ جو بچہ کسی عورت کو ایسے زمانے میں پیدا ہو جب کہ اُسکی حالت عنقریب تبدیل ہو نیوالی ہے یعنی معمول بند ہونے کے چند روز قبل یا کسی ایسے مرد سے پیدا ہو جو ادھیڑ ہو جس کے نشوونما کا زمانہ گزر چکا ہو تو وہ ضرور ناقص الخلقت پیدا ہوگا اور ایسے والدین کی اولاد ہوگا جن کی بہار جوانی گزر کر مر جھا گئی ہے اور ایسے ماں باپ خود تندرست بچے کی سنبھال یہ مشکل کر سکتے ہیں چہ جائیکہ

ایک روگی مرلی بچہ اُنکے پاس لے پڑے جسکے لئے بہت محنت اور دوسری درکار ہے۔

خداوند تعالیٰ ادمیہ عمر میں مرد کو تولید سے اور عورت کو استقرار سے کیوں محروم کر دیتا ہے اس کی وجہ ظاہر ہے کہ خداوند تعالیٰ نے ماں باپ پر اولاد کی پرورش اسوقت تک لگا دی ہے جب تک بچہ خود اپنے پر پزیرے درست کرے اور اس قابل ہو جائے کہ اپنے آپ کو سنبھال سکے پس جو شخص بڑی عمر میں جا کر باپ بنتا ہے تو بہت کم توقع ہے کہ وہ اُس وقت تک جی سکے جب تک کہ بچے پڑے ہوں۔ ایسے باپ کی اولاد اکثر شروع ہی سے روگیلی اور کمزور ہوتی ہے اور اسوجہ سے زیادہ پرداخت کی محتاج ہوتی ہے اکثر متیم ہو جاتی ہے یا یہ کہ ایسے باپ کے پالے پڑتی ہے جو اُن کی پرورش اور تعلیم کا معقول بندوبست نہیں کر سکتا جو کہ ہر باپ کا بڑا فرض ہے۔ یہی بچہ کین جن کی خلقی کمزوری اُن کو زیادہ تر نگرانی اور پرداخت کا محتاج رکھتی ہے۔

بیشتر دیکھا گیا ہے کہ وہی جوان اور اپنی سنبھال کے قابل ہونے کے قبل دنیا میں بے یار و مددگار رہ جاتے ہیں۔ پس والدین کی سخت غلطی ہے کہ وہ دنیا میں ایسے بچے پیدا کر دیں جن کی وہ عمر طبعی کے لحاظ سے پرداخت نہ کر سکیں اور اُن کو دنیا میں ایسے وقت منجھدار میں چھوڑ جائیں کہ وہ بچارے ابھی اس قابل بھی نہ ہوں کہ خود جان و جان ہو کر اپنی خود مختار زندگی بسر کر سکیں۔ لیکن شادی کا صرف ایک ہی نشانہ نہیں

ہے کہ نسل انسانی کی توقیر کی جائے بلکہ خداوند کریم نے شادی کے فریضہ کے ساتھ یہ بھی مقدر فرما دیا ہے کہ دو افراد جنکا جوڑا ملایا جاتا ہے وہ آپس میں بہ اطمینان خوشی سے مل جلکر زندگی بسر کریں۔ اگر یہ بات ہمارے مد نظر رہے تو پھر وہ اعتراضات جو اوسط عمر کی شادی پر کیے جاتے ہیں بے بنیاد معلوم دیں گے اور ایک شخص جسے متاہرانہ زندگی کا لطف مل چکا ہے اور جسے بوی حبیبی رفیق اور ہمدرد ساتھی سے سابقہ پڑ چکا ہے جو سارے گھر کی رونق تھی لیکن جو بد قسمتی سے اپنی بوی کے مر جانے سے تنہا رہ گیا ہے وہ اگر اپنی عمر کی مناسبت سے کوئی اچھی سی بوی ڈھونڈ لے تو ایسا شخص ضرور ہمدردی اور استحسان کا مستوجب ہے۔ لیکن مشکل وہاں آن پڑتی ہے جہاں کہ شادی محض عیاشی کے خیال سے کی جائے اور دوسری باتوں کا کچھ خیال ہی نہ کرکھا جائے وہاں صرف پسلی چٹری اور جوانی پر نظر رہتی ہے۔ اور نباہ اور مناسبت عمر و مذاق دیگر حالات سے کچھ بحث نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر ڈنی اپنی کتاب *What women should know* (عورتوں کو کیا جانتا چاہیے) میں لکھتے ہیں کہ ”اس بات کے اظہار کی کچھ ضرورت نہیں ہے کہ جب کبھی بڑے اور جوان کا جوڑا نظر پڑ جاتا ہے تو ادبدار لوگ اُسے نفرت سے دیکھتے ہیں۔ ایسا جوڑہ عمدہ اخلاق اور عمدہ مذاق کے ضرور خلاف ہوتا ہے۔ ایسے جوڑے میں یقیناً کبھی بے ریا اور خالص محبت ہو نہیں سکتی اور اگر کوئی نوجوان عورت خود بخود کسی معر شوبہر کو پسند کر لے

تو یقین جانیے کہ وہ ایک کبھی سے بھی بدتر ہے اور وہ لوگوں کی نگاہ میں اپنے کو ذلیل اور حقیر کرتی ہے۔ جو شادیاں عمر کی مناسبت سے ہوتی ہیں وہاں اس بات کی توقع ہوتی ہے کہ رفتہ رفتہ دونوں گھل مل جائیں گے اور اُن کے عادات و اخلاق میں توافق پیدا ہو کر دونوں جس طرح دنیا کے سامنے زن و شو ہو گئے ہیں دل سے بھی الفت اور محبت میں جکڑ جائینگے لیکن اگر عورت جوان ہو اور شوہر بڑا تو پھر اس آخری نتیجہ کی امید رکھنی فضول ہے کیونکہ اُن میں کبھی رجحان و میلان طبع اور مذاق سلیم ایک منٹ کے لیے بھی نہیں ہو سکتا اور ضرور وہ پچھٹے پچھٹے رہیں گے جب کبھی ایسا بے ڈھنگا جوڑا دیکھو تو ضرور ایک طرف تو حسن صورت کا سبب ہوگا اور دوسری طرف تول کی چاٹ ہوگی۔ ایک کو اچھی صورت کا جنون ہے تو دوسرے کو دولت کا خبط۔ ڈاکٹر لوئیس نے اپنی کتاب *Chastity* (پاکبازی) میں اپنا ایک خط نقل کیا ہے جو انھوں نے ایک چھیا سٹھ سالہ عمر کے متمول شخص کو اُس وقت لکھا تھا جبکہ وہ ایک جوان لڑکی سے شادی کرنے والا تھا۔ چونکہ ایسی صورتیں آئے دن پیش آتی رہتی ہیں لہذا ہمارا اُس خط کو نقل کر دینا کچھ بیوقوف نہ ہوگا۔ وہو ہذا۔

جناب من۔ اس میں شک نہیں کہ آپ میرے اس عریضہ کو داخل گستاخی سمجھیں گے۔ لیکن لمبا طبعی ہمدردی کے میں اس تحریر سے باز نہیں رہ سکتا۔ آپ کا سن شریف چھیا سٹھ سال کا ہے اور آپ کی منگیتر خیر سے اٹھا رہی ہیں میں ہے۔ آپ بفضل خدا امیر ہیں وہ

جوان اور خوبصورت ہے۔ آپ اُس لڑکی سے اسی غرض سے شادی کرتے ہیں جس غرض سے کہ ایک ترک نے ایک خوبصورت گرجن کو خرید لیا تھا آپ اُس کی موہنی صورت پر لٹو ہیں اور وہ آپ کی دولت پر مرتی ہے۔ کیوں میں نے کیسے پتہ کی بات کہی ہے؟ اگر آپ کا عمدہ اور عالی شان محل گاڑیاں اور بنک کا حساب نہ ہوتا تو اتصاف کیسے کر کیا وہ آپ سے کبھی شادی کرتی؟ اور اگر ایسا آپ کا خیال ہے کہ اُسکی خواہش سچی محبت کی وجہ سے ہے تو ضرور آپ سخت مغالط میں پڑے ہیں۔ وہ سوائے آپ کی دولت کے اور کسی چیز پر نہیں گری ہے، نہ آپ میں کون سی انوکھی بات ہے؟ فرض کیجئے کہ اگر وہ بجائے اٹھارہ برس کی لڑکی ہوتے کے پچاس برس کی بڑھیا ہوتی اور آپ سے دس گونہ زیادہ عقلمند اور سمجھدار ہوتی اور آپ کو دل و جان سے چاہتی بھی اور بجائے ایک خوش وضع خوبصورت لڑکی کے لٹکے ہوئے گوشت اور جھریاں پڑے ہوئے چہرے کی عورت ہوتی تو کیا آپ اُس سے شادی کرتے؟ ہرگز نہیں۔ درحقیقت آپ کو کسی ہمدرد اور سچے رفیق اور ہمدم۔ ناصح مشفق اور سچے مع کے جوڑے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ کی حالت اُسی ترک کی سی ہے جو ایک توڑا روپیوں کا لیکر بازار میں ایک سب سے خوبصورت گرجن کو خریدنے جاتا ہے۔ یہ آپ کی خوش نصیبی ہے کہ پہلی بیوی سے آپ کے کوئی بچے نہیں ہوئے ورنہ اور مصیبت کا سامنا ہوتا۔ میں نے ایسے لوگ بھی دیکھے ہیں جو باوجود پیرانہ سالی کے

ایک جوان بیوی کر لاتے ہیں اور اسکو ایسے گھر کی مالکہ بناتے ہیں جس میں لڑکے اور لڑکیاں خود اُمس کی عمر سے بڑے موجود ہوتے ہیں ایسی حالت میں ضرور جو بیویوں میں دال بیتی ہے۔ جوان اولاد نئی ماں کی حکومت کو تسلیم نہیں کرتی اور سارے گھر میں دو عملی لڑائی جھگڑوں اور بد مزگی کے سوا کچھ نظر نہیں آتا۔ ایسی جوان عورت کو سواے تمہاری دولہے اور کسی بات کی تاک نہیں رہتی۔ اوس پیر فرقت کی حالت پر غور کرو جو ایک کسن چھو کر می کو ایسے خاندان کی سرپرست اور سر دھری بناتا ہے جن میں جوان جوان بلکہ کہ خدا لڑکے لڑکیاں موجود ہیں جو دنیا کے نسب نشیب و فراز سے واقف ہیں وہ کیسی کچھ اپنے باوا کی حماقت پر متانت نہوں گی۔ کیا اس سے بڑھ کر اور کوئی بشر مناک اور افسوسناک حالت خیال میں آسکتی ہے۔ بڑھے مرد کی شادی جوان عورت سے صریح قانون فطرت کی خلاف ورزی ہے اور پھر جب ہنسائی کا تو کچھ کہنا ہی نہیں اور اگرچہ بڑھے مرد کی جوے گلے کا ڈھولنا مشہور ہے اور بڑے میاں بہت کچھ لٹو پٹو کرتے ہیں لیکن اکثر آگے چل کر سواے نا امید ہی ناراضی کے کچھ نتیجہ نہیں ہوتا اور ایرے غیرے جو آوازے توازنے کتے اور فقرہ چست کرتے ہیں وہ گھاتے میں ہے۔“

اس میں شک نہیں کہ ڈاکٹر ٹومیس نے کچھ اونٹھانیں رکھا اور کھلم

۵ ہمارے ملک میں ایک کہاوت مشہور ہے بچوں کی شادی ماں باپ کی خوشی جو ان کی شادی دہ لہاد لہسن کی خوشی بڑھوں کی شادی پاس پڑوسیوں کی خوشی۔ اور یہ بھی کہاوت ہے



کھلا ستائی ہیں لیکن یہ بمقابلہ اوس بیباکی اور سفاکی کے کچھ بھی زیادہ نہیں  
 ہے جہاں بڑ بڑایا اور بڑھاپے کی ناتوانی کو جوانی اور بہار سے اوغام کیا  
 جاتا ہے جہاں ایک پیر فرقت جو قبر میں پاؤں لٹکا بیٹھا ہے ایک  
 نوخیز حسین اور خوبصورت لڑکی سے جس کو خدا نے اسی غرض سے  
 دلکش اور دلغریب بناتا ہے کہ اُسکا کوئی جوڑا اسی کی عمر کا اسی کے لگ  
 بھگ ملے۔ وہ غریب اپنی بد نصیبی سے اس بڑھے کے پالے پڑی ب  
 اگر اس بڑھے سے زیادہ کوئی قابل ملامت ہیں تو وہ اوس لڑکی کے  
 والدین ہیں جو زبردستی اپنی لڑکی کو صرف دولت کے لالچ میں اگر دیدہ و دانت  
 کوئیں میں دھکا دیتے ہیں اور طرفیہ ہے اگر لڑکی ناراض بھی ہو تو بھی ان  
 کی بھانویں نہیں ہوتا اور زبردستی کھینچ تان کر بھنسا ہی دیتے ہیں۔ بدست  
 آدمیوں کی شادی پر ڈاکٹر نیفیز لکھتے ہیں کہ جس گھرانے میں صاحب اولاد  
 ماں یا باپ دوبارہ شادی کرنی چاہتے ہوں خصوصاً جن کے آگے ایسی  
 اولاد ہے جو ابھی ان کی پرورش سے مستغنی نہیں ہے اور انہیں کی  
 زیر پرورش ہے تو ایسی حالت میں ہمیشہ اپنے بچوں کے حالات کا  
 کا خیال مقدم رہنا چاہیے اور ان کی یہودی اور عاقبت کی طرف سے ہرگز  
 مٹ نہ موڑنا چاہیے۔ پہلی شادی کی اور بات ہے۔ اُس وقت دونوں  
 چہرے چھانٹ ہوتے ہیں۔ اور صرف دونوں کو اپنی اپنی خوشی ملاحظہ  
 ہوتی ہے لیکن بیوہ اور زندہ دلوں کی حالت تو اس سے بالکل جدا ہوتی  
 ہے۔ اکثر عورتیں سنو کنوں کے بچوں پر قیامت توڑ مارتی ہیں اور

باپ نئی بیوی کے پیچھے ایسے گرفتار ہوتے ہیں کہ وہ اُن مظلوم کو رو رہے ہوتے ہیں اور آگے دیکر معصوموں کا خون کر ڈالتے ہیں اور زبان نہیں ہلاتے

حکم جو روحی بہ از حکم خداست  
انجو جو روحی بگوید آں رواست

اسی طرح اگر کوئی عورت اپنے ساتھ بچہ لائے تو سوتیلے باپ کے ہاتھ سے اُس بیچارہ کی مٹی پلید ہوتی ہے۔ ایک تجربہ کار ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ ”جوں جوں عمر بڑھتی جائے ہم بستر ہی بھی اُسی طرح کم ہوتی جانی چاہیے خصوصاً جبکہ اُس کے بعد ناتوانی اور بستی بھی محسوس ہو۔ اگر وسط عمر میں کوئی شخص اپنی بیوی سے عرصہ تک الگ رہے یا یہ کہ بیوی مر جائے سے اسے رُکا رہنا پڑے تو پھر دوسری شادی کر کے اگر پھر سلسلہ قائم کیا جاتا ہے تو اس میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے“ ایک دوسرے حکیم کا مقولہ ہے کہ مجھے اس بات کا پورا تجربہ ہوا ہے کہ جن لوگوں نے جوانی میں شادی کی ہے اور یہ تقاضائے عمر اُسی مناسبت سے مباشرت میں زیادہ وقفہ دیتے جاتے ہیں ایسے لوگ کبھی نقصان نہیں اٹھاتے برخلاف اس کے وہ لوگ جو کئی کئی برس سے زنجیر ہو گئے ہیں یا یہ کہ نوکری ملازمت یا کسی اور سبب سے عرصہ دراز تک اپنی بیوی سے علیحدہ رہے ہیں اور وہ اس زمانہ میں بالکل محتاط بھی رہے ہیں اور وہ یکا یک دوسری شادی کر کے یا گھر پر لوٹ کے ایک دم سے یہ کثرت ہم بستر شریعت شروع کر دیتے ہیں تو اُن کو انواع و اقسام کے امراض اعضا متناسل

پیدا ہو جاتے ہیں کیونکہ اتنے عرصہ تک سکون رہنے کے بعد ان کے  
 نظام عصبی پر جو یکا یک بار پڑتا ہے تو طبیعت اسکی تاب نہیں لاسکتی  
 اور سخت مضر ہوتا ہے خصوصاً ان لوگوں کو جن کے قوی پہلے سے بھی  
 کمزوریوں میں سے ایک اس بارے میں ایک اور ضروری بات بھی قابل لحاظ  
 ہے۔ صرف یہی نہیں کہ بڑھاپے کی شادی سے اولاد کمزور اور ناقص پیدا  
 ہوتی ہے اور بڑھے اور جوان کے جوڑے سے انواع و اقسام کے نقصانات  
 کو بھگتنا پڑتا ہے بلکہ جہاں مرد کی عمر بہت زیادہ ہو اور عورت بالکل جوان  
 ہو وہاں یہ بات دوسری ہے کہ عورت خود سمجھدار ہو اور شوہر کی عمر و حالات  
 سے باخبر ہو کہ وہ خود کنارہ کشی کرتی رہے اور قدم بھونک بھونک کر رکھے  
 اور کبھی کبھار مقارنت کا اتفاق اگر ہو جائے تو البتہ کچھ ہرج نہیں اور بڑے  
 نتائج سے بچاؤ ہو سکتا ہے لیکن جہاں شوہر کو ذرا بھی مال اندیشی نہیں  
 ہے اور وہ کبھی اس بات کا خیال نہیں کرتا کہ کثرت تعلق سے کیسا  
 بھاری نقصان پہنچتا ہے اور اوہ دہند اس بلا میں گرفتار ہو جاتا ہے  
 تو ایسے شخص کی نسبت سخت اندیشہ ہے کہ وہ انواع و اقسام کی ایسی شکایتوں  
 میں مبتلا ہو جائے گا جس کی فہرست طول طویل ہے۔ بہت سے لوگوں  
 نے گودہ دیکھنے میں تو سمجھ دار ہیں مگر اس طرف کچھ خیال نہ کیا اور ادھڑٹھڑ  
 میں شادی کر کے انواع و اقسام کے عوارض اور دماغی اور اعصابی کمزوری  
 میں مبتلا ہو گئے۔ ڈاکٹروں نے تجربہ سے کہا ہے کہ ایسے لوگوں کو  
 چند ماہ یا چند سال کے بعد ضعف و مانغ کی شکایت اس طرح

چپ چپا تے شروع ہو جاتی ہے کہ خبر بھی نہیں ہوتی اس طرح اپنے پاؤں پر آپ کھاڑی مار کر برباد ہو جاتے ہیں۔ ادھیڑ عمر کے لوگوں پر کثرت مجامعت کا کیا اثر ہوتا ہے ڈاکٹر ایکنن کی ذیل کی تحریر سے واضح ہو گا۔ بعض صورتوں میں خفقان اور مایخی لیا تک نوبت پہنچ جاتی ہے اور بعض جگہ ضعف معدہ اور آگے چل کر بڑی عمر میں رعشار اسے خارج Paraplegia یعنی صرف دھڑکارہ جانا آن دباتا ہے اور اسکے ساتھ انواع و اقسام کی شکایتیں بڑھتی چلی جاتی ہیں جو ایسے امراض کا لوازم ہیں۔ پہلے پہل اوائل زمانہ میں تو صرف کمزوری اور نقاہت اور سستی معلوم دیتی ہے لیکن بڑھتے بڑھتے اس نوبت پہنچ جاتے ہیں جس کا ذکر اوپر کیا گیا اور ایسے وقت میں علاج سے سوائے اسکے کہ مرض میں کچھ خفت یا سکون ہو جائے کوئی معتد بہ فائدہ نہیں ہو سکتا مجھے روز روز اپنے تجربہ سے اس بات کا یقین ہو جاتا ہے کہ دماغ کی ہر قسم کی شکایتیں جو بڑی عمر میں لاحق ہوتی ہیں ان کی جڑ ہی خرابی ہے۔ اعصاب پر ایسی حالت میں بار ڈالا جاتا ہے کہ وہ سہارا نہیں سکتے اسلئے ہر ڈاکٹر

**Softening of the brain** - کلینٹ الدماغ۔ دماغ کا نرم پڑ جانا اکثر

کمزور اور بوڑھے اشخاص میں یہ مرض ہوتا ہے۔ سر میں تھوڑا بہت درد رہتا ہے خاصہ کہ پیشانی پر کبھی آنکھوں کے سامنے اندھیرا آ جاتا ہے ہوش و حواس میں فزور پڑتا ہے۔ ریشہ بچوں کی سی باتیں کرنے لگتا ہے اسکی ہمت پست اور مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ذرا سی تکلف سے روڑتا ہے ہاتھ پاؤں میں چوٹیاں سی رنگتی محسوس ہوتی ہیں بعض دفعہ ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں اور اکثر

کافر نہ بنے کہ ادھیڑ عمر کے لوگوں کو خوب جتلا دے تاکہ کوئی شخص عالم  
 نادانستگی میں اپنی قیمتی جان کو ضائع نہ کرے۔ جو لوگ بڑھاپے میں ایسی  
 جگہ شادی کر بیٹھتے ہیں جہاں عمر یا دوسرے اعتبار سے کوئی ناسبت  
 نہیں ہوتی اور جب مرد دولت مند ہوتا ہے اور بیوی جوان خیر کی طرف  
 سے خود اس غیر فطری فعل کا معاوضہ لجاتا ہے کہ اولاد جو پیدا ہوتی ہے  
 اسکی نسبت چھ میگوئیاں ہونے لگتی ہیں۔ گھروں میں ناگستہ فسادات  
 پڑ جاتے ہیں۔ جس بات میں دیکھو مخالفت عمر مزاج۔ طائر ماند و بود عادات  
 فراق۔ سب مغایرہ۔

ایک سمجھ دار جوان لڑکی جس کی عمر اٹھارہ سال کی تھی اسے اس  
 کے والدین ایک بڑے سے شادی کرنے پر مجبور کر رہے تھے کسی سچی  
 بات اس نے کہی کہ ”میں حیران ہوں کہ میں اسے لیکر کیا چاٹوں گی اور  
 وہ مجھے پا کر کیا اچار ڈالے گا؟“ اگر قوائے جسمانی اور طاقت کو دیکھا جائے  
 تو بے جوڑ شادی کا نتیجہ ظاہر جہاں ایک نوجوان اٹھتی ہوئی جوانی کی ترو  
 تازہ کھنچی کھینچی تندرست لڑکی ایک معروضہ سنسنے سنسنے آدمی کے  
 ساتھ جوت دیکھاے تو کیا ہوتا ہے؟ ہوتا یہ ہے کہ لڑکی بیچاری کی زندگی  
 تو یقیناً موت سے بدتر ہے اور بڑھاپے میں جنکو یہ بڑھ بھس سو بھا ہے  
 انکا حشر یہ ہوتا ہے کہ رہی سہی طاقت بھی سلب ہو کر بس خالی ڈھانچ  
 رہ جاتا ہے اور چند روز جو زندگی کے باقی تھے وہ بھی اسکی نذر ہو جاتا  
 ہے۔ اس لئے عمر آدمیوں کو ٹھنڈے دل سے غور اور مائل کرنا چاہیئے

کیونکہ کسی کی بھلی چنگی جان و بال میں ڈالنا خواہ وہ مرد ہو یا عورت خونِ ناحق کا وبال اپنے سر پر لینا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ فی زمانہ لوگ ایسی حرکات کے مرتکب ہوئے ہیں کہ اپنی موت نہیں مرنے بلکہ زبردستی موت کو بلا رہے ہیں اور جو قوی معمولی رفتار سے ساٹھ ستر برس تک کتنی ہوتے انکو اس طرح بے وقت اور جلد صرف کر کے ہاتھ پر ہاتھ دھڑک رہے ہوتے ہیں۔ جب کہیں ایسا اتفاق ہو کہ میاں بڑھا اور بیوی جوان تو نا اتفاقی ایک طرف چھٹ چھٹا اور طلاق کی نوبت پہنچتی ہے اور بعض جگہ تو جان جاتی رہتی ہے میاں بڑھاپے کے سبب سے اپنی نوجوان بیوی کی خواہشات کی تکمیل سے قاصر رہتا ہے اور ضرور ہے کہ وہ خود اپنی اس کوتاہی کو معلوم کر کے ہمیشہ شرمندہ طول اور پشیمانیوں میں رہے اور بیوی کی نظروں سے بھی گر جائے دنیا میں طرح طرح کے نقصانات ہوتے ہیں جن میں کبھی غلطی کو دخل ہوتا ہے کبھی بد قسمتی اور سورت بدیر کو اور دلکو اپنی بد نصیبی کے افسوس کے ساتھ شومی بخت اور برکشتگی تقدیر کا سہارا بھی رہتا ہے۔

شکست فتحِ مقدر سے ہے و بے ای تیر

مقابلہ تو دلِ ناتوان نے خوب کیا

کہنے سننے سے دل ٹھنڈا ہوتا ہے اور لوگ بھی ایسی غیر اختیاری مصائب پر اظہارِ افسوس اور ہمدردی کرتے ہیں لیکن اس شخص کی مصیبت کو دیکھا جائیے جو بیچارہ اپنے کرتوت سے نامرد ہو گیا ہے

اور وہ مارے شرم کے کسی کے آگے اپنا دکھ درد کہہ بھی نہ سکتا ہو  
کہ اپنا گھٹنا کھولے اور آپ ہی لاجوں مرے پس سواے اسکے کہ وہ  
گھٹ گھٹ کر مر جائے اور کوئی چارہ نہیں۔

شرح ایں قصہ دل سوز نہ گفتن تار کے  
سو ختم سو ختم ایں راز نہ گفتن تار کے

## بارہواں باب

### آنے والی زندگی

انسان جو عمر ختم کر چکنا ہے خوش ہو چکنا ہے آہ بھر چکنا ہے  
فانی دنیا کا دیکھ لیتا ہے رنگ زندہ جو رہا وہ بھی تو مر چکنا ہے  
جس شخص نے پینتالیسویں سال میں قدم دھرا اُس کے  
لئے آئندہ زندگی کے میدان میں قدم دھرنا ایک مہتمم بالشان کام  
ہے جس طرح بچپن کے حالات پر سے جوانی کا اندازہ ہوتا ہے۔  
اُسی طرح اس عمر کا جسے بڑھاپے کی جوانی سے تعبیر کرتے ہیں اندازہ  
کیا جاسکتا ہے کہ آئندہ چکر یہ شخص کیا ہونے والا ہے یعنی اسکی

باقی ماندہ زندگی کیونکر بسر ہوگی۔ یہی زمانہ ہے جب ہر شخص کو اس بات کا فیصلہ کر لینا چاہیے کہ چند سال جو اس کی زندگی کے اور باقی ہیں آیا وہ کمزوری۔ پیرانہ سالی۔ بے کاری اور کاہلی میں بسر ہوں گے یا وہ اس عرض مدت میں چڑچڑا محبوظ الحوائج اور سب سے الگ تھلگ ہو کر اپنی زندگی کے دن کاٹے گا یا باقی ماندہ زندگی کے دن منہی خوشی اور صحت اور تسکین و سستی اور دنیا کے لئے مفید و بکار آمد بن کر گزارنا چاہتا ہے اور آیا وہ خوش مزاجی اور خوش اخلاقی سے لوگوں سے برتاؤ کرے گا اور لڑکوں میں لڑکا اور جوانوں میں جوان اور بڑھوں میں بڑھا بن کر رہے گا اور ہر شخص سے ہمدردی اور استقامت کرے گا اور آیا خود اس کی زندگی انہی کے لئے وبال جان ہوگی یا دوسروں کے لئے ایک نعمت غیر مترقبہ اور وجہ مغتنم۔ پس آئندہ چلکر وہ کیا ہوگا منحصر ہے اس کے خیالات طرز اور اصول زندگی پر۔ تھوڑے دن ہوئے کہ ایک جوان لڑکی کے پاس ایک بڑھیالیڈی بیٹھی ہوئی باتیں کر رہی تھی جس کا سر سفید گالا ہو گیا تھا جب وہ چلی گئی تو لڑکی نے اپنے ایک نوجوان دوست سے جو وہاں بیٹھا ہوا تھا کہا کہ اگر میں بڑھا۔ پے میں ایسی ہوں جیسے کہ یہ لیڈی مہذب شریف خوش مزاج۔ خوش گو ہے تو مجھے کبھی بڑھا پے کا افسوس نہ ہوگا، "نوجوان نے مسک کر کہا کہ اچھا اگر تم اس طرح کی بڑی بی بی ہونا چاہتی ہو تو بہتر ہے بسم اللہ ابھی سے اس کا انتظام کر چلو۔ اس طرح تہذیب و اخلاق میں ڈھل جانا ایک دو دن کا کام نہیں ہے بلکہ برسوں کی کوشش



اور مروت کے بعد انسان ان صفات حسنہ پر قادر ہوتا ہے کہ طبیعت  
 ثانیہ ہو جائے۔ اگر تم دنیا میں اپنی ایسی تصویر چھوڑنا چاہتی ہو تو بہتر ہے  
 کہ ابھی سے رنگ آمیزی شروع کرو۔ یہ جواب نہایت دانشمندانہ اور حسبتہ  
 تھا۔ ہر پینتالیس سالہ شخص درحقیقت اپنی زندگی جس طور پر گزار رہا ہے گویا  
 وہ اپنی آئینہ تصویر کے لئے رنگ طیار کر رہا ہے جس سے اس کی عمر کے  
 آخری دنوں کا خاکہ ابھی سے طیار ہوتا ہے۔ ہر پینتالیس سالہ عمر کے  
 شخص کو ضرور ہے کہ اپنی آئینہ زندگی کے تماشائی عقلی۔ جسمانی اور اخلاقی  
 طریقے بھی سے منقبط کر لے۔ اگر اس کے دل میں یہ خیال جم گیا ہے  
 کہ اب بڑھا پے میں کرنا ہی کیا ہے بس لکھنے پڑھنے کے مشغلہ کو تکرار کرو۔  
 بہت پڑھ چکے اگر وہ اپنے قوائے جسمانی کو بیکار اور معطل رکھ کر برباد کرتا  
 ہے اگر وہ دنیا کی تمام دھچپیوں کو چھوڑ کر گوشہ تنہائی میں بیٹھ گیا ہے نہ  
 کسی سے ملتا ہے نہ کسی کا آنا جانا پسند کرتا ہے تو وہ نہ صرف اپنے  
 واسطے تکلیف اور مصیبت کا ذخیرہ جمع کر رہا ہے بلکہ دوسروں کے لئے  
 بھی وبال جان ہو جائے گا۔ چنانسی ڈی پیو پریڈنٹ نیویارک رپورٹریل  
 روڈ جو ایک نہایت قوی الجتہ آدمی ہیں اور پورے پچیس برس اس کپنی  
 میں نوکری کر چکے ہیں کہ میں ان لوگوں کے حالات کو جو میرے  
 ساتھ تھے اور جو تباہ اور برباد ہو گئے مدتوں غور سے دیکھتا رہا۔ میرا  
 خیال ہے کہ مختلف مشاغل رکھنے کے سوائے کوئی عمدہ تدبیر وقت کے  
 مصروف رکھنے کی نہیں ہے اور جب تک کچھ تفریح اور دل بھلانے

اور بوجھ ہلکا کرنے کی فکر نہ کی جائے تو یقیناً آدمی تباہ ہو جائے گا۔ مجھے  
 تاش یا ہار جیت کے کھیلوں کا شوق نہیں اور پہلے پہل رات کو بھی من  
 کا بچا کھچا کام کر کے وقت کاٹ دیتا ہے لیکن اس سے نتیجہ یہ ہوا کہ  
 مجھے بدخواہی اور زیادہ پریشانی شروع ہو گئی اور دماغ پر زیادہ بار پڑنے  
 لگا۔ اس لیے کاروباری آدمی کے لیے ضرور ہے کہ وہ اپنے مقررہ کام  
 سے فراغت کر کے کوئی جدید مشغلہ ایسا نکالے جس میں دل کی فرحت  
 ہو، لیکن پینتالیس برس کے عمر کے شخص کے لیے وہ کون سے مشاغل  
 ہیں جو اسے اختیار کرنے چاہئیں اس کا فیصلہ زیادہ تر اس بات پر منحصر  
 ہے کہ وہ پہلے سے کیا کام کیا کرتا تھا اس کے روزانہ مشاغل کیا رہے  
 ہیں۔ اس کی مالی حالت کیسی ہے اس کے خانہ داری اور میل جول  
 کے تعلقات مذہبی مشاغل کیسے رہے ہیں وہ لوگ بھی جو پیدائشی  
 طور پر قوی الجذہ نہیں ہیں اگر محتاط رہیں ورزش کریں اور کسی نہ کسی عمدہ  
 مشغلہ میں وقت گزاریں تو وہ ضرور اسی برس تک یا اس سے بھی زیادہ  
 صحیح و سلامت زندہ رہ سکتے ہیں ایسے کہ ان کی نظر موٹی پڑے گی  
 اور نہ ان کے قوائے جسمانی ایک دم رہ جائیں گے گلیڈسٹون مشہور وزیر اعظم انگلینڈ  
 جیسے کچھ پچاس برس کی عمر میں تھے۔ اسی وجہ جانشینی برس کر سن میں بچہ کا دار نامور تھی یہ بات انکو  
 صرف مردانہ ہمت۔ استقلال۔ تصمیم ارادہ کی وجہ سے نصیب ہوئی جس  
 کی وجہ سے وہ سخت پابندی سے اپنے روزانہ مشاغل کی سرانجام دہی  
 میں لگے رہتے تھے اور کبھی اپنی جسمانی ریاضت نہ چھوڑتے تھے اور

تمام ترکاموں میں خدا پر بھروسہ رکھتے تھے اور عین سے میٹھی نیند سوتے  
تھے شعر

ہمت بلند دار کہ پیش خدا و خلق

باشد بقدر ہمت تو اعتبار تو

اُن کے سونے کے کمرے میں انجیل کی ایک ایسی آیت لکھی ہوئی  
ہر وقت نہ صرف پیش نظر رہتی تھی بلکہ دل سے اُس پر بھروسہ اور کامل  
اعتقاد بھی تھا جس کی وجہ سے اس قدر دل کو تقویت تھی کہ کیسا ہی سنگین  
معاملہ پیش آجائے کبھی گھبراہٹ کا نام نہ آتا تھا اور ڈرائش سے س نہ  
ہوتے تھے۔ پورے جمع خاطر و اطمینان قلب سے رات کو گہری نیند بلا  
غل و غش سوتے تھے حالانکہ دوسرے لوگ تردد اور فکر اور پریشانی میں  
ساری ساری راتیں تڑپ تڑپ کر کاٹ دیتے ہیں اور ہلک نہیں تھکتی  
وہ آیت یہ تھی ”تو اُس شخص کو اطمینان کامل میں رکھے گا جو تجھ پر بھروسہ  
کرتا ہے“

کار ساز ما بساز کار ما

فکر مادر کار ما آزار ما

یوں تو ہر وقت تندرستی بزرگ نعمت ہے لیکن بڑھاپے میں تو اور بھی  
زیادہ اسکی قدر ہونی چاہیئے لیکن افسوس ہے کہ لوگ لاپرواہی کر کے

کلام حمید میں بھی خدا پر بھروسہ رکھنے کی متعدد آیتیں میں مثلاً وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى  
اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۝

اپنی صحت کو برباد کر لیتے ہیں اور ایسے وقت میں چونکتے ہیں کہ کچھ کرتے  
 و صرتے بن نہیں پڑتی اور ہزار ہا روپیہ مفقت برباد کرتے ہیں اور برسوں اس  
 تک وہ وہیں رہتے ہیں کہ کسی طرح تندرستی حاصل ہو حالانکہ جب  
 تندرستی موجود تھی تو اس کی مطلق پروا نہ کی یہ ایک عمدہ مقولہ ہے کہ ”جتنا کمزور  
 جسم ہو گا اتنی ہی خدمت وہ لیگا اور جتنا قوی ہو گا اتنا ہی وہ ہمارے  
 کام آئے گا“ ایک بہت بڑے تجربہ کار حکیم کا قول ہے کہ  $\frac{1}{4}$  حصہ تمام  
 امراض کا صرف ریاضت نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بلکہ اپنی کتاب  
*Self Culture* (جسمانی پرورش) میں لکھتے ہیں کہ ہر شخص کی  
 توانائی کا اندازہ اس کے انماک کاروبار سے معلوم ہو سکتا ہے۔ ہر عضو  
 انسانی کو اس کے کام میں لگائے رکھنا تندرستی کی دلیل ہے اور تندرستی  
 کے ساتھ طاقت اور قوت لازم و ملزوم ہے۔ ہر قسم کی تندرستی ضامن ثبوت  
 ہے اور ہر قسم کی بیماری مستلزم نفاہنت۔ نیولین کا مقولہ ہے کہ ”اچھے  
 پہ سالار کے لئے سب سے ضروری چیز اعلیٰ درجہ کی توانائی ہے مضبوط  
 اور طاقتور ہاتھ۔ صمیم دماغ گٹھیلے ہاتھ پاؤں اور اعضا ہی باہر گراں کے تحمل  
 ہو سکتے ہیں اور ایسے لوگوں ہی کے سر کامیابی کا سہرا رہتا ہے۔ سینئر  
 نے جس ہم کی طرف رخ کیا کامیابی اس کے سامنے دست بستہ کھڑی  
 تھی لیکن جو نمایاں فتوح اور کامیابیاں اس نے حاصل کیں وہ کچھ اس  
 کی فوجی قابلیت کی یہ دولت نہ تھیں بلکہ صرف اس کی مستعدی۔ جاں  
 فشانی جرات۔ دلیری۔ مستقل مزاجی۔ راسخ الارادہ ہونیکا نتیجہ تھیں۔“

بلا یعنی کا قول ہے کہ جسمانی ریاضت سے دل کی تعجب خیز تازگی اور  
 ترقی ہوتی ہے، ہم اُن لوگوں سے جو ادھیڑ عمر کے ہیں خاص کر التماس  
 کرتے ہیں کہ اگر وہ پابندی سے روزانہ کچھ ریاضت جسمانی کیا کریں تو اس  
 سے بہتر اور اس سے مفید کوئی شے نہیں ہو سکتی۔ ریاضت سے ہماری  
 مراد یہ نہیں ہے کہ پلنگ پر پڑے اینڈ آ کریں یا آرام کرسی پر چھولیں بلکہ ہمارا  
 منشا یہ ہے کہ (۲۴) گھنٹے دن اور رات میں کچھ خاص وقت تفریح  
 دلچسپی، مشی، ہوا خوری، سواری اور ریاضت کا یا نکل الگ کر لیں لیکن  
 بعض لوگ جنھوں نے کبھی ہلکر پانی نہیں پیا نہ کبھی ڈنڈ پیلے نہ مگر ہلائے  
 نہ کشتی چلائے نہ میل دو میل چلے پھرے وہ کہیں گے اب پنیا لیس ساٹھ  
 یا ستر کے سن میں پونہ چکر بھلا اُن سے کیسے ہو سکتا ہے کہ سینک کٹا کر  
 بھچڑوں میں ملیں۔ یہ خیال یقیناً صریح غلط ہے۔ کسی کام کے شروع  
 کرنے کیلئے جس قدر پہلے شروع کیا جائے اتنا ہی مفید ہوتا ہے لیکن پھر  
 بھی کتنی بھی عمر ہو اس مقصد کے حصول میں ہارج نہیں ہو سکتی۔ اگر تم  
 کمزور ہو اور گوشت لٹک گیا ہے تو جب ریاضت شروع کرو تو اعتدال اور  
 احتیاط سے کرو۔ لیکن جس قسم کی ریاضت شروع کرو پہلے کم پھر تدریج  
 بڑھاتے جاؤ مگر بلاناغہ کرو پھر دیکھو کہ کیا حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ چند  
 دنوں ہی کی ورزش کے بعد معلوم ہو جائیگا کہ چند ہفتوں میں کیا کچھ ہوگا  
 اور مہینے دو مہینے میں تو اتنا فائدہ ہوگا جس کی آپ کو کبھی توقع بھی نہوگی۔  
 جب ورزش سے تمام جسم میں خون دوڑنا شروع ہو جائے گا تو تمام

رگ پٹھوں میں طاقت آجائے گی۔ چہرے پر جو بڑمردگی ہے رفع ہو جائیگی  
 آنکھوں سے سستی اور محبوبیت دور ہو جائے گی اور ہر جسمانی حرکت میں  
 توانائی اور طاقت معلوم دے گی۔ غذا کا مزہ آنے لگے گا اور اچھی طرح ہضم  
 ہوگی اور نیند بھی گہری اور آرام سے آئے گی۔ بہت سے لوگوں کا یہ خیال  
 بالکل غلط ثابت ہوا ہے بیشک جوانوں کو جلد اور زیادہ اور دیر پا فائدہ  
 ہوتا ہے لیکن عمر کے تمام حصے میں ورزش کچھ نہ کچھ ضرور مفید ہوتی ہے  
 بھتر برس کے سن میں بھی ورزش سے کیا کچھ نتیجہ ہوا کیلی فارنیا کے  
 طامس ہوُس ورتھ کی حالت سے معلوم ہوگا۔ چالیس سال کی عمر تک یہ  
 شخص کمالی کا پیشہ کرتا تھا۔ مینیسٹھ برس کی عمر میں وہ زیادہ بیمار رہنے لگا  
 اور تین سخت دورے درد شکم کے ہوئے۔ ڈاکٹر نے جو بھتیس برس سے  
 اس خاندان کا معالج تھا صاف جواب دیدیا۔ اس زمانے میں اس نے  
 ورزش شروع کر دی اور روز بروز تندرست ہونے لگا۔ پانچ ہفتوں میں اسکا  
 سینہ (۵) انچہ زیادہ چڑا ہو گیا سب سے بہتر کثرت کرنے والے کیلئے  
 ایک ہونے کا نمونہ تجویز کیا گیا تھا اور دو سو نوے لوگ اس معرکہ میں شریک  
 تھے لیکن باوجود کبرسنی کے یہ بڑبڑاہی سبک بازی لے گیا اور تمغہ اس  
 کو ہی ملا۔ یہ شخص اول درجہ کا بائیسکل کا سوار بھی تھا۔ ورزش کے نتائج  
 پینتالیس یا پچاس کے سن میں نہیں بلکہ اسی اور اس سے اوپر کے سن  
 میں بھی کیا ہو سکتے ہیں ولیم کلن برائنٹ شاعر سابق ایڈیٹر ایوننگ پوسٹ  
 نیویارک کے حالات سے معلوم ہوگا۔ مشاعرہ کی وفات کے تھوڑے

دنوں بعد ۱۴۔ جون ۱۹۴۷ء کے یونیک پوسٹ میں ذیل کا خط ہوا انھوں نے  
 جازف رچنڈ کو دریا ب اپنی عادات زندگی کے اور حیرت انگیز بقاءے  
 قومی کی نسبت لکھا تھا چھپاے۔ کچھ عرصہ ہوا کہ میں نے آپ کو اپنی عادات  
 زندگی کے کچھ حالات ایسے بتلانے کا وعدہ کیا تھا جس میں کم سے کم  
 خوراک ریاضت اور مشاغل کا ذکر ہو۔ میری یہ تحریر آپ کی ذات کیلئے میں  
 نہیں کہہ سکتا کہ مفید ہوگی یا نہیں۔ لیکن جو طریقہ میں نے چند سال سے  
 اختیار کر لیا ہے وہ میرے حق میں توازن بس بکار آمد ثابت ہوا ہے۔ خدا  
 کے فضل سے میں اچھی خاصی بڑی عمر کو پہنچ گیا ہوں مگر اب بھی  
 بڑھاپے کی معمولی کمزوری سے محفوظ ہوں۔ اور میری طاقت۔ جستی اور  
 جسمانی حالت اچھی طرح سنبھلی ہوئی ہے۔ میں یقینی طور پر نہیں کہہ سکتا  
 کہ میری یہ حالت کس حد تک میری طرز زندگی اور اُن پابندیوں کا نتیجہ  
 ہے جو میں نے ایک مدت سے اختیار کر رکھی ہیں۔ میں گرمی جاڑے  
 ہمیشہ بہت سویرے اٹھتا ہوں۔ اٹھتے ہی ہلکے لباس میں اس قسم  
 کی کثرت شروع کر دیتا ہوں جس سے میرا سینہ کشادہ ہوتا ہے اور  
 تمام جسم کے اعصاب اس سے متحرک ہوتے ہیں۔ یہ کثرت میں ہلکے  
 ڈبلر سے کرتا ہوں اور اس طرح پورے ایک گھنٹے کثرت کرنے کے بعد  
 میں حمام کرتا ہوں۔ جب میں باہر رہتا ہوں تو کثرت کسی قدر کم کر دیتا ہوں  
 اور اس کے بدلے آدھے گھنٹے یا اس سے زیادہ کے لیٹے باہر ہوا خوری  
 کو چلا جاتا ہوں پھر غسل کر کے تھوڑی دیر مطالعہ کرتا ہوں پھر مارننگ پوسٹ

کے آفس کو جاتا ہوں جو میرے مکان سے تین میل کا فاصلہ ہے اور تین گھنٹے وہاں کام کر کے پھر خواہ کوئی سا بھی موسم ہو پیدل واپس آتا ہوں جب دیہات میں رہتا ہوں تو اکثر کتب بینی کا مشغلہ رہتا ہے اور جب اُس سے تھک جاتا ہوں تو باہر نکل کھڑا ہوتا ہوں اور اپنے باغ اور کھیتوں میں جا کر پھیل دار درختوں کی کاٹ چھانٹ یا کوئی دوسرا کام زراعت کا کرتا ہوں اور پھر مکان میں آکر کتاب دیکھنے لگتا ہوں میں سواری پر بہت کم باہر نکلتا ہوں اور پیدل چلنے کو زیادہ پسند کرتا ہوں، ایسی اور بہت سی مثالیں پیش کی جاسکتی ہیں جنہوں نے بڑے صاحبے میں بھی ریاضت جسمانی اور کھلے میدانوں میں ہواخوری کی بدولت اپنی صحت و توانائی کو اچھی طرح قائم رکھا ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تفصیل ریاضت

۱۵ میرے والد مرحوم (جناب مولوی نذیر احمد صاحب) کی زندگی بھی لحاظ تو اسے جسمانی اور صحت نامہ کے ایک قابل تقلید نمونہ تھی۔ انھوں نے قریب قریب اسی برس کی عمر پاکی مرتے دم تک اُن کے تو اسے جسمانی اور دماغی بالکل درست تھے وہ ہمیشہ سے صبح خیزی کے عادی تھے بہت سویرے اُٹھتے تھے۔ جوانی میں ڈنڈا مگد بھی کرتے تھے جس کی وجہ سے اُن کا بدن بگیا تھا اور اب تک بھی دگوشٹ لٹکا تھا نہ تو نہ نکلے تھی۔ بصارت، سماعت سب درست تھی البتہ دانتوں نے جواب دیدیا تھا۔ اُن کا معمول یہ تھا کہ صبح چائے کے ساتھ ہلکا سا ناشتہ کرتے تھے۔ بارہ بج دوپھر کا اور آٹھ بجے رات کا کھانا کھاتے تھے۔ قلیل۔ یا درمیانم اور مرغین غذا سے دور بھاگتے تھے۔ روٹی سالن اُن کی معمولی غذا تھی اس کے سوا بہت کم کوئی اور چیز کھاتے تھے البتہ کھانے کے بعد تبدیل ذالیقے کے لئے تھوڑی سی (بقیہ نوٹ ۱۸ میں ہے)



جسمانی کی معلوم کرنا ہو اُن کو چاہیے کہ ولیم بلیکی کی کتاب *How to get stronger how to stay so.* طاقت ور کیونکر بنیں اور طاقت کیونکر قائم

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۷ - مٹھاس ضرور چکھتے تھے۔ کھانے کے اوقات کے سنت

پابند تھے۔ ہمیشہ کھا کرتے تھے کہ بے وقت کھانا اور معدے میں طرح طرح کی غذاں ٹھونسکی  
موت نچا کر دینے سے تمام امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جتنی سادی اور سرلیع المغم غذا ہوگی اتنی ہی  
بہتر اور صفا من صحت۔ تیسرے پہر کو روزانہ غسل کرتے تھے۔ مینہ جاے آنہ ہی جاے شام  
کے وقت مشی کے لیئے باہر ضرور جاتے تھے وہ بھی پیدل۔ بعض لوگ اس کو اُن کے  
اسیک پر چھوڑ کر دیتے تھے مگر میرے خیال وہ سواری پر نکلنے سے پیدل پھرنا اپنی صحت کے  
لیئے زیادہ مفید پاتے تھے اور اسی وجہ سے شام کو اکثر ٹھٹھنے چلے جاتے تھے اور اب آخر  
دنوں میں بلاد مہربے کی مدد کے چل پھر نہیں سکتے تھے تو بھی دو ستر پڑینا دیکر باہر نکلتے تھے  
مگر نکلنے ضرور تھے۔ اُن کی آواز کا کرنا کا۔ اُن کے دماغی قوی اور سمجھ کی وہی حالت تھی کسی  
قسم کا فرق نہ آیا تھا۔ ورنہ اس عمر میں لوگ سترے بہترے ہو جاتے ہیں مگر اُن کے اشتغال  
مزاج۔ مردادہمت۔ جرات میں کسی قسم کا رتی برابر فرق نہ آیا تھا۔ یہی حال ہم نے جناب حکیم  
محمود خان صاحب مرحوم و مغفور کا دیکھا کہ وہ بھی اسی سن سال کے تھے مگر اس وقت بھی اُنکے  
رخساروں پر سرخ جھلکتی تھی۔ مگر دُھری ہونا کیا معنی بھکی بھی نہ تھی۔ بصارت۔ سماعت۔ دانت  
سب صحیح سلامت تھے وہ پیدل بھی پھرتے تھے مگر گھڑے کی سواری کا زیادہ شوق تھا  
اُنھوں نے کبھی دہلی کی کڑا کے کی سردی میں بھی گرم کپڑا نہیں پہنا وہی تن زیب ملل  
کے کرتے اور انگڑے پہنتے تھے اور اس طرح کھینچے کھچاے اور تروت پھرت تھے کہ اس  
دبائے کے جوانوں کو اُن پر مدب تے کیا تھا۔ راقم کو جناب ممدوح کی (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۹ دیکھو)

رہت۔ جو ہار پر برادران نے نیویارک میں چھاپی ہے پڑھیں۔ اگر سہم کم سے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۸۔ خدمت میں خاص ارادت تھی اور مجھ پر بڑی مہربانی فرماتے تھے

میں عرصہ سے بیمار تھا مجھے دیکھ کر طنز آکھتے تھے ارے میاں تم جوان ہو۔ لا حول ولاقوتہ تم

سے تو ہم بڑے ہزار درجہ بہتر اور سچ فرماتے تھے اب بھی وہ کسی جوان کی کلائی پکڑ لیتے تو

چھوڑا نامشکل تھا۔ اُن کے بدن سے ایسا معلوم دیتا تھا کہ اب تک کثرت کرتے ہیں ڈنڈ

ختم بنے ہوئے تھے۔ طبیعت میں مزاج از حد تھا اور بے تکلف گالی دینے کے عادی تھے

مگر یہ مصداق دوزہاری گاسے کی دولائیں بھی بھلی اُن کی گالی کا کوئی بھی بُرا نہ مانتا تھا۔ اول

تو اُن کی گالی گالی کر ردیل مفہوم میں داخل نہ تھی بلکہ عادت پڑ گئی تھی کہ وہ میں کہہ جاتے تھے

نیکھنے میں اور پھر اُسکا خیال بھی نہیں۔ سینہ نبض دیکھنے سے مثل آئینہ پاک و صاف تھا۔

اُنکی گالیاں قند و شکر سے زیادہ میٹھی تھیں اب ایسا حکیم حاذق کہاں پیدا ہے جو ملک الموت

کے نیچے سے شرطیہ بیمار کو چھوڑا لے اور نہ اب ایسا شفیق اور دلسوز حکیم پیدا ہوگا۔ انسوس

کہ اب ایسی گالیاں دینے والا بھی کوئی نہ رہا۔ رنڈیوں سے بہت مذاق کرتے تھے اور علاج

معالجہ کی ضرورت سے جو بلائے اُسکے گھر بے تکلف چلے جاتے تھے اور اسی طرح رنڈیوں

کے کوٹھے پر چڑھ جانا ان کے لیے کچھ عار نہ تھا۔ لوگ کچھ بھی خیال کریں مگر مجھ سے

فرماتے تھے کہ میاں میں نے آج تک بیس سن سال حرام نہیں کیا۔ اللہ اکبر!۔ ایسا شخص

جبکی مجلس کی رونق طوالیف ہوں وہ ایسا ضابطہ اور متقی ہوا اور یہی وجہ تھی کہ وہ اس عمر میں

بھی ہزاروں جوانوں سے بہتر تھے۔ مرحوم کو مجھ سے جھوٹ بولنے کی کوئی وجہ نہ تھی وہ تو

ایسے کھری سنائے والے تھے کہ جھوٹ اُن کے پاس پھٹکتا بھی نہ تھا۔ فی الحال نواب

وقار الملک بہادر کی مثال بھی پیش کی جاسکتی ہے گو اُن کو (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۰ پر دیکھو)

کم دس پندرہ منٹ بھی روزانہ باقاعدہ ورزش میں صرف کر میں تو حیرت خیز  
نتایج پیدا ہوں گے اور اگر اس سے زیادہ وقت صرف کر سکیں تو اور  
زیادہ مفید ہو گا لیکن ہر شخص خواہ کتنا بھی کاموں میں منہمک ہو کم سے  
کم دس پندرہ منٹ تو بہ آسانی اس کام کے واسطے نکال سکتا ہے کہ  
صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے ورزش سے فارغ ہو جائے۔ جبکہ عمدہ  
سے عمدہ ڈسبل کی جوڑی جو تین یا چار پونڈ کی فرد ہو یا سینڈ کے گرپ  
ڈسبل (جو کچھ زیادہ گراں نہیں ہیں اور ہر شخص با آسانی خرید سکتا ہے)  
بہ آسانی میسر آسکتے ہیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ تندرستی کے سامان کا بہم  
پونہ یا نا کچھ بھی مشکل نہیں رہتا اس بات کا خاص طور پر اہتمام رہنہ کہ

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۳۹ مختلف شکایات اور امراض نے بہت کمزور کر دیا ہے مگر وہ بھی ایک

زندہ مثال بہت جرأت اور استقلال کی موجود ہیں کہ جنکا کوئی جواب نہیں ہو سکتا۔ باوجود

پیرانہ سالی و حواض کے بھی انھوں ذوق کر رکھا یا کہ جوانوں کے دانت کھٹے کر دیئے۔ اللہ اکبر! اگر قوم میں

ایسے ویسے ہیں تو چار ہی افراد ہوں تو دلدار ہو جائیں مگر انیسویں صدی کے وہ بھی چراغ سحری ہیں۔

اگر ماند بنے ماند ڈھبے دیگر نہ مانڈ۔ خدا نخواستہ ان کی آنکھ بند ہوئی تو پھر میدان خالی ہی چاروں

طرف سناٹا ہی سناٹا ہو۔ یہ پڑائے فیشن ہی کے لوگ غرقوم ہیں جنہوں نے نیشن کے لوگوں کو شکست

کاش دی جو اور ان پڑائے ڈھرے کی تعلیم پانی والوں کے مقابلے میں آج ایک بھی شخص نظر نہیں آتا

اگوا اس کے نام کے ساتھ بطور خطاب ساری اسے۔ بی۔ سی۔ ڈی ہی کیوں نہ لگی

ہوئی ہو۔

سوئے کے کمرے میں اچھی طرح تازی ہو اکا گزر ہو۔ ڈسبل کی کثرت کے بعد اگر خوب ملو کر نہا ڈالیں تو اور بھی جلد فائدہ مترتب ہو گا۔ اس تھوڑی سی محنت کا ثمرہ کتنا کچھ ہو سکتا ہے ہر شخص خود عمل کر کے دیکھ سکتا ہے ہمارے ناظرین جو زیادہ معلومات حاصل کرنے کے شوقین ہیں ان کو چاہیئے کہ سینڈوکی کتاب فزیکل کلچر پڑھیں اُس سے پوری طرح اطمینان ہو جائے گا کہ ڈسبل کی ورزش سے سارے بدن کی طیار ہی کس قدر جلد اور کیسی بہتر ہوتی ہے۔



## تیرہواں باب

### سرد مہری کا زمانہ

مرسنے کی خبر بھی عام ہو جائیگی	یہ عمر یوں ہی تمام ہو جائے گی
پیری کی سحر بھی شام ہو جائیگی	روتے ہو انیس کیا جوانی کیلئے
اب ہم اپنی کتاب کے دوسرے حصہ تک پہنچ گئے ہیں جس میں ہم یہ بیان	

کریں گے کہ پتیا لیس سال کی عمر کے مرد کو اپنی بیوی کی طرف سے کیے  
 خیالات رکھنے چاہئیں۔ چونکہ ہمارے مخاطب مرد ہیں اس لیے ہمارا  
 طرز تحریر اس سے بہت الگ تھلگ ہو گا جو کہ خاص عورتوں سے مخاطب  
 کرتے وقت ہوتا۔ ہمارا انشاء ہے کہ شوہروں سے ہم اس مضمون کو  
 اچھی طرح گوش گزار کر دیں تاکہ وہ ان حالات سے بخوبی پہلے ہی سے  
 مطلع ہو جائیں جن کی ناواقفیت سے ان کو سخت پریشانی اٹھانی پڑتی  
 ہے۔ عورت کی حالت میں جو تغیرات اوسط عمر میں ہوتے ہیں ضرور  
 ہے کہ مرد ان کو اپنے آرام اور فائدے کی غرض سے اچھی طرح سمجھ لیں  
 اور اس میں نہ صرف مردوں ہی کا فائدہ ہے بلکہ ان کی واقفیت سے  
 کہ عورتوں پر ایسے نازک وقت میں کیا گزرتا ہے ان سے ان کی بیویوں  
 کو بھی فائدہ پہنچے گا۔ اگر شوہر کو ان باتوں کا علم ہی نہ ہو تو وہ کیونکر اپنی  
 بیوی کی ایسے نازک وقت میں ایسی مدد کر سکتا ہے جس کی کہ اس سے  
 بیشتر ضرورت ہی نہ پڑی تھی۔ کوئی عورت اپنے ایسے شوہر سے کیونکر  
 ہمدردی کی امید رکھ سکتی ہے جو ان ترددات افکار اور حالات سے  
 ناابلہ محض ہو اور نہ جانست ہو کہ کس قسم کے تغیرات بیماری عورتوں میں  
 اس نازک زمانے میں واقع ہوتے ہیں۔ مردوں کو خود اپنی اور نیز اپنی  
 بیویوں کی اس حالت کے معلوم کرنے کے لیے کہ کب دونوں میں تبدیلیاں  
 واقع ہوتی ہیں اور ایک زمانہ خواہش بہمی کے سکون کا آجاتا ہے۔  
 ضرور ہے کہ اس مضمون کو ذلی اور شہوتا نہ نظر سے نہ دیکھیں بلکہ

بالا تروہ مقصد جو خداوند عالم کا ہے پیش نظر رکھنا چاہیے جس لیے کہ  
اُس نے ہمو کو تو الد تناسل کی قوت اور اس کی طرف میلان اور خواہش ہی  
ہے۔ جو شخص اس مضمون پر غور کرے گا وہ اس سے انکار نہیں کر سکتا  
کہ پہلی اور اصلی غرض شادی کی صرف یہی ہے کہ نسل انسانی کو ہم بڑھائیں  
اور اس طرح سر زمین پر نسل آدم ابداً آباد تک یکے بعد دیگرے لیتی  
رہے۔ عورت کی حالت پر غور کیجئے کہ وہ صرف شادی کی بدولت ہی  
اپنے والدین کی سچی محبت۔ اپنے بچنے کے گھر دار کو خیر باد کہتی ہے اور  
ایک اجنبی شخص پر بھروسہ کر کے اپنی جان مال کو محض امید و بیم  
کی حالت میں اس کے حوالے کر دیتی ہے اور تو الد و تناسل کے  
خطر ناک اور ملک نتائج کے انگیز کرنے کو آمادہ ہو جاتی ہے۔ مردوں  
کو دیکھیے کہ وہ صرف شادی کے خیال سے بھلی جنگلی چھڑی چھانٹ  
جان پر دھرا خرچ مول لے لیتے ہیں۔ متاہلانہ زندگی کی تمام اہم ذمہ داریاں  
گھر بار کے بڑھے ہوئے مصداق خوشی سے اپنے سر لیتے ہیں۔ عورت  
یا مرد دونوں میں سے کوئی دیوانہ نہیں کہ اپنی بھلی جنگلی جان کو اس طرح  
بلا سبب پابند و مقید کر دے۔ ایسے خداوند تعالیٰ نے اس کے ساتھ  
ایک ایسی غیر معمولی لذت اور لطف لگا دیا ہے کہ جس کے سامنے یہ سب  
خطرات ہیج ہیں اور دیدہ و دانستہ بمقابلہ اس لطف کے سب قسم کی  
بلائیں اپنے سر خوشی سے لیتے ہیں۔ عورت مرد کی باہمی محبت اور  
کشش۔ دونوں کے ملے جلے اور یکجا رہنے کی خواہش کو ممکن ہے

کہ بعض لوگ شہوانی خیالات پر مبنی قرار نہ دیں لیکن اس قسم کے خیالات اور اس قسم کا بھان اُنھیں لوگوں میں ہوتا ہے جن میں شہوت کا وجود ہوتا ہے ورنہ جو لوگ عنین یا زنا نے ہیں اُن کو عورت کی طرف بھونکر بھی رغبت نہیں ہوتی۔ مرد عورت کا جوڑا لگا دینے میں خداوند تعالیٰ کی صرف ایک یہی مصلحت نہیں ہے کہ نسل انسانی کو ترقی ہو بلکہ اسکا منشاء یہ بھی ہے کہ جب تو والد تناسل کا وقت باقی نہ رہے تو میلان شہوانی بھی گھٹ جائے اور کشش یا ہمی زن و شو کے تعلقات بھی حالت و لولہ اور عشق سے بدل کر سرد پڑ جائیں اور دلیں اُنکی طرف وہ شغف نہ رہے جو پہلے تھا۔ اسی حالت کو حالت سرد مہری کا زمانہ کہتے ہیں۔

ہم نے جو اس باب کا عنوان قائم کیا ہے اسکے سمجھنے کے لئے کہ عورت کی جسمانی حالت میں وسط عمر میں کس قسم کے تغیر ہوتے ہیں اور اُن سے مقصود کیا ہے ضرور ہے کہ ہم اس امر کو بہ وضاحت بیان کریں۔ کم رغبتی سرد مہری کے زمانے کے حالات کیا ہوتے ہیں۔ ہم نے انگریزی لفظ *Repellent* کا ترجمہ سرد مہری کیا ہے۔

*Repulsive* کا لفظ اختیار نہیں کیا کہ جس کے معنی منافرت اور مبالغت کے ہیں کہ معنادر بہت سخت ہے۔ غرض اس سے یہ ہے کہ انسان کی زندگی میں ایک زمانہ ایسا بھی آتا ہے کہ شہوت کا غلبہ خود بخود گھٹ جاتا ہے اور عورت جو پہلے خوشی سے اپنے شوہر کے بوس و

کنار کی طرف رغبت کرتی تھی اب اس میں وہ بات باقی نہیں رہتی اور بیچر عورت کی طبیعت میں اس قسم کی ایک جدید حالت پیدا کرتی ہے کہ عورت کو غیر معمولی شغف کے بجائے ایک قسم کا متفر اور استکراہ پیدا ہو جاتا ہے اور مرد کی صحبت سے الگ رہنا ہی زیادہ پسند کرتی ہے۔ بیشتر ایسی حالت میں مقاربت ناگوار ہوتی ہے لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ عورت بس اسی ایک کام کے لیے بنائی گئی ہے اور وہ صرف ایک شہوت رانی کی شین ہے اور جب یہ نہیں تو پھر کچھ بھی نہیں بلکہ اس کی عقلی۔ تمدنی یعنی باہمی یگانیت الفت میل جول اور دوسری اسی قسم کی نجلی باتیں عورت کو ہمیشہ ایک قابل قدر ساتھی کی حیثیت میں قائم رکھتی ہیں۔ یہ بات کچھ مخفی نہیں ہے کہ بعض بعض گھرانوں میں جہان عقل و دانش اور سلیقے کے سوائے بھی خدا کا دیا سب کچھ ہے لیکن پھر بھی جوان جوان لڑکے لڑکیاں کنواری بیٹھی ہیں۔ ایسی حالت دیکھ کر لوگ کان کھڑمو کرتے ہیں اور تعجب ہوتے ہیں بعض لڑکیاں کسی مناسب حال موقعہ لمبائے پر شادی پر صرف اس وجہ سے اپنی رضا مندی کا اظہار کر دیتی ہیں کہ اُن کا رہنا سہنا اور گھر دار الگ ہو جائے اور اپنے گھر کی جو رہیں ماں باپ کے سر سے بوجھ ہلکا ہوا اور شادی نہ کرنے کے الزام سے جس پر نکتہ چینی ہوتی ہے محفوظ رہیں لیکن ان کے دلوں میں وہ خیالات کبھی نہیں ہوتے نہ وہ ان وجوہ سے شادی پر آمادگی ظاہر کرتی ہیں جو خیالات کہ بیشتر ایسے موقع پر لوگوں کے پیش نظر ہوتے ہیں۔ یعنی غلبہ شہوت۔ ایسے لوگ



بلا خطرہ زندگی بسر کرتے ہیں اور ان سے کسی کو نقصان نہیں پہنچتا نہ وہ  
 کبھی کسی قسم کے خفیہ فعل شنیع کے مرتکب ہوتے ہیں گو اس عمر میں  
 اور دس سے لوگ بگڑا جاتے ہیں۔ بلکہ غور سے دیکھا جائے تو اُن کی کچھ  
 ایسی ٹھنڈی مٹی ہوتی ہے کہ اُن میں قوت شہوانی کا غلبہ نہ ہوتا ہی ان کے  
 تجرد کا سبب ہوتا ہے۔ ہم نے ایسے لڑکے بھی دیکھے ہیں جن کی عمر پچیس  
 بلکہ تیس سال کی ہو گئی ہے لیکن دنیا و مافیہا کی اُن کو تجربہ ہی نہیں حالانکہ  
 بالعموم اس زمانہ میں آٹھ دس برس کے لڑکے دنیا بھر کی باتوں سے  
 واقف ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی کم رغبتی اور شہم و کاٹھ بچوں میں ہوتا  
 پسندیدہ خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن جب ہم جانتے ہیں کہ دنیا میں جتنے لوگ  
 بڑے رتبے کو پہنچے ہیں اور جتنے لوگ نام آور ہوئے ہیں سب میں عورت  
 کی طرف میلان اور رغبت کا مادہ ضرور پایا گیا ہے جو ایک اعتبار سے مروجی  
 کا جوہر کہلا سکتا ہے تو ایسی حالت میں اگر یہ خیال کسی میں نہ ہو تو اسکا  
 فقدان کچھ پسندیدہ نہیں ہے بلکہ اس کی کمی ایک افسوس کی بات ہے۔  
 ایسے لوگ گو قطعی طور پر شادی سے انکار نہ کریں لیکن اتنا ضرور ہے کہ اُن  
 کی کم رغبتی اور بے پروائی سے دوسرے لوگ اُن کی طرف رغبت نہیں  
 کرتے کیونکہ تجھکتنے کے ساتھ کوئی جھکتا ہے۔ گو ایسے لوگوں کے کچھ لوگ  
 شہنا سا ہوں لیکن وہ روشناسی آگے چلکر ایسی نجمہ دوستی کی حد تک نہیں  
 پہنچتی کہ جس کا انجام یہ ہو کہ وہ اپنا جوڑا منتخب کر کے شادی کر لیں بعض  
 لوگ ایسے ہیں کہ بعض اعتبار سے دل لہجائے والے ہیں لیکن ازدواجی

تباہیت سے محروم ہیں اس کے برعکس ایسے بھی لوگ پائے جاتے ہیں جو عقلی اور اخلاقی دونوں پہلو سے ناقص ہیں لیکن ازدواجی کشش اُن سے زیادہ ہے۔ اس قسم کے لوگ گو خوبصورت اور دلکش نہ ہوں لیکن اُن میں کچھ موہنی ایسی ہوتی ہے کہ لوگ گردیدہ اور فریفتہ ہو جاتے ہیں اور بہت سے لوگ اُن کے خواستگار ہوتے ہیں گو وہ خود انہیں تبرا سکتے کہ کیا چیز ہے جو اُن کو اُن کی طرف کھینچتی ہے۔ جو عورتیں لمبا ظ شکل و صورت اور حسن کے زیادہ دل فریب ہیں اُن کی دل آویزی بھی ہر وقت یکساں نہیں رہتی بلکہ بعض وقت وہ بھی دور بھاگنے لگتی ہیں اور یہی زمانہ مدافعت کا ہوتا ہے کہ دل اس طرف راغب نہیں ہوتا مدافعت کے اوقات میں ایک خاص وقت عورت کے ماہانہ معمول کا ہے جس میں عورت کو مرد سے علیحدہ رہنے کا حکم مذہبی طور پر دیا گیا ہے اور جس کی وجہ معلوم کرنا کچھ مشکل نہیں ہے حیض کے زمانے میں عورت کو مرد کی طرف

۱۔ طس عربی منیزہ۔ مینس ٹروایشن۔ ہندوستان کے مختلف حصص میں عورتیں مختلف عادات سے اس حالت کی اطلاع کیا کرتی ہیں مثلاً نماز قضا ہونا۔ کپڑے آنا۔ کپڑوں سے ہونا۔ سہیلی ہونا۔ معمول آنا۔ ماہواری آنا وغیرہ۔ حیض وہ خون ہے جو عورت کی حالت صحت میں ماہ بیاہ اس کے دم سے خارج ہوتا ہے۔ اس خون کی رنگت سرخ یا سیاہی مائل ہوتی ہے اور اس میں بسبب لطف یا کمفین کی نسبت کم ہونے کے وہ متحد نہیں ہوتا اور رجم اور اندام نہانی کی دوسری رطوبت کے ملنے سے اس میں تغیر اور بعض اوقات بدبو ہو جیلا کرتی ہے۔ حیض کا خون کیوں اور کہاں سے آتا ہے۔ بعض اطباء معتقدین (مقتدیہ نوٹ ہیرا ۱۲۸)

رغبت نہیں ہوتی نہ صرف شرم اور ستمرائی کے خیال سے بلکہ اسکی اصلی فطرت اسے دوسری طرف متوجہ کرتی ہے اور زیادہ تر اس کا

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۷ - کایہ خیال تھا کہ عورت کے جسم میں غلیہ پرودت کے سبب فضلات برنی درست طور پر خارج نہیں ہوتے بلکہ کچھ نہ کچھ جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں جن کو طبیعت ماہ بہ ماہ یہ شکل حیض خارج کر دیتی ہے آخر کار حیض کا آنا لڑکیوں میں بلوغ کی علامت قرار پایا اور یہ کہ ایام حمل میں حیض خنین کی غذا اور ساخت کم و شحم میں کام آتا ہے۔ جو خون زائد ہو وہ بعد وضع حمل بطور نقاس خارج ہوتا ہے نیز ایام رضاعت میں خون حیض مستعمل بشیر ہو جاتا ہے لڑکیوں میں خون حیض کا پہلی بار نمودار ہونا درحقیقت بلوغ یا قابل تولید ہونے کی علامت ہے۔ کیونکہ معتدل ممالک میں ۱۲ سے ۱۶ برس کی عمر میں حیض آئے لگتا ہے اور یہی

عمر سن بلوغ یا شباب ہے بقول میر حسن

برس پسند رہ یا کہ سولہا کا برس

جوانی کی راتیں مرادوں کے دن

لیکن گرم ممالک میں ۹ تا ۱۰ کی عمر میں اور سرد ملکوں میں ۱۶ سے ۲۱ برس کی عمر میں حیض آنا شروع ہوتا ہے۔ نیز شہری اور امیروں کی لڑکیوں کو جو عموماً خوش باش اور خوش خوراک ہوتی ہیں دیہاتی اور غریبوں کی لڑکیوں کی بنسبت حیض جلد آئے لگتا ہے۔ حالت صحت میں خون حیض ہر چار ہفتے یا ۲۸ دن کے بعد آتا ہے لیکن کبھی ۲۰ یا ۲۵ دن بعد اور کبھی ۲۹ یا ۳۰ روز بعد بھی آجاتا ہے جو داخل مرض نہیں البتہ اس سے پہلے یا پیچھے آئے تو داخل مرض ہے۔ مدت حیض ۲ سے ۷ دن تک ہے۔ اور مقدار خون ۷ یا ۸ تول۔ اگر عرصہ یا مقدار نہ کور میں زیادتی یا کمی و بیشی ہو تو وہ داخل مرض ہے۔ بالعموم ۲۵ یا ۳۵ برس (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۹)

خیال اس طیاری کی طرف لگا رہتا ہے اور نیچر اسے استقرار حمل کیواسطے  
 طیار کرتی ہے۔

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۸ کی عمر میں حیض آنا بند ہو جاتا ہے لیکن شاذ و نادر ایسی عورتیں بھی  
 ہوتی ہیں جنہیں ۶۰ یا ۶۵ برس کی عمر تک حیض آتا رہتا ہے اور یہ زمانہ عورت کے لئے امید  
 کا زمانہ ہے یعنی حاملہ ہو سکتی ہے مگر جب حیض بند ہو جائے تو امید حمل منقطع ہو جاتی ہے  
 اس لئے اس زمانے کو طلب میں سن یا س اور ڈاکٹری میں مینوپاز کہتے ہیں۔ خون جو حیض  
 میں خارج ہوتا ہے وہ جسم رحم سے آتا ہے چنانچہ رحم کے اندرونی لعاب دار جھلی میں خون  
 جمع ہو کر اس سے خون رستا ہوا جھلی مذکور یا عروق شریہ کے شقی ہو جانے سے خون خارج  
 ہوتا ہے۔ جبکہ اگروم مبیض سے نکل کر رحم میں آتا ہے اگرچہ *Menstruation*  
*and ovulation* تحیض اور مبیض ہر دو افعال ایک ہی تاثیر کے تابع ہیں  
 اور بالعموم حیض اسی وقت آتا ہے کہ جب مبیضہ انشی (اووم) مبیض سے نکل کر رحم میں  
 آنے کو ہوتا ہے یا رحم میں آ جاتا ہے۔ چنانچہ مبیضہ انشی کے ساتھ سپرے نازد آرجوان  
 مذکور (کے حصن اتصال ہی سے استقرار حمل ہوتا ہے لیکن ہر دو افعال مذکورہ بالا اپنے  
 تحیض اور مبیض لازم و ملزوم نہیں۔ کیونکہ ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان لڑکیوں  
 میں حیض آنے کے پہلے حمل قرار پا گیا اور شاذ و نادر بعض عورتیں ایسی بھی دیکھی گئی ہیں کہ  
 جنہیں مدت العمر میں بالکل حیض نہیں آیا مگر انہیں حمل ٹھہر گیا۔ جس طرح کہ اکثر عورات کو  
 ایام رضاعت (دودھ پلانے کا زمانہ) میں جب حیض نہیں آتا حمل ٹھہر جایا کرتا ہے۔  
 جو اکثر لوگ جانتے ہیں۔ برخلاف اسکے بعض ڈاکٹروں نے ایسی عورتوں کا بھی ذکر کیا ہے  
 جنکے خیمۃ الرحم نکال دینے کے بعد بھی حیض آتا رہا۔ (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۰)

بالقصد و ارادی طور پر نہیں بلکہ فطرتی اور طبعی طور پر ایسی حالت میں عورت میں نہ صرف قوت کشش کم ہو جاتی ہے بلکہ اگر اس کا شوہر اس کی

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۴۹۔ جب نوجوان لڑکیوں میں پہلے بار حیض آنے لگتا ہے تو عموماً مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوتی ہیں جسم میں تنکان اور گرانی اور طبیعت میں سستی اور کابلی محسوس ہوتی ہے زیر ناف تناؤ اور کمر میں میٹھا میٹھا درد شرمگاہ پر زردا خارش اور خفیف سا ورم ہو جاتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے اور خفیف سی حرارت معلوم ہوتی ہے بعض عصبی مزاج لڑکیوں میں دیوانگی کا سا دورہ ہو جاتا ہے۔ سات روز تک ایسی حالت رہ کر پہلے سفید رطوبت آنے لگتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ خون۔ شروع میں اکثر لڑکیوں میں حیض بے قاعدہ طور پر آیا کرتا ہے مثلاً دو دو یا تین تین یا چار چار مہینے کے وقفے سے۔ لیکن چون کہ عمر بڑھتی جاتی ہے یہ نقص خود بخود رفع ہو جاتا ہے اور شادی کے بعد تو یہ بے قاعدہ گی اکثر رفع ہو جاتی ہے بلکہ نوجوان لڑکیوں میں بے قاعدگی حیض کا بہترین علاج خادی کر دینا ہے۔ جوان عورتوں میں بھی حیض آنے سے ایک دو روز پہلے سستی اور کابلی اور زیر ناف ہلکا درد اور خفیف حرارت محسوس ہوتی ہے۔ سن یاس یعنی ۴۵ یا ۵۰ برس کی عمر میں جب حیض بند ہونے لگتا ہے تب طرح طرح کی تکالیف ہوتی ہیں حیض کا باقاعدہ آنا عورت کی تندرستی اور خوش قسمتی کی دلیل ہے کیوں کہ حیض کے قعود سے عورتوں میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایام حیض میں حائفہ کو مسند رہ ذیل مفید ہدایات کو ملحوظ رکھنا چاہیئے۔

(۱) حائفہ کو مجامعت سے قطعی پرہیز کرنا چاہیئے ورنہ خون زیادہ آنے لگے گا اور ایک خطرناک مرض کی صورت اختیار کرے گا۔ (بقیہ نوٹ پر صفحہ ۱۵۱)

طرف ملتفت بھی ہو تو باوجودیکہ شوہر کی گردیدہ اور اس پر فریفتہ ہے  
لیکن پھر بھی اس سے دور بھاگتی ہے اور نجوشی اور رغبت اسکے نزدیک  
آنے کی روادار نہیں ہوتی۔ کلام مجید و فرقان مجید  
کے پارہ دوم۔ سورہ بقرہ کے اٹھائیسویں رکوع میں حیض کے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۰۔ چونکہ ایام حیض میں نجاست کرنا زمین کے لئے مضر صحت ہے اس  
لئے اکثر مذاہب نے خصوصاً مذہب اسلام نے اسکی ممانعت کی ہے۔

(۲) حائضہ کے لئے سردی سے محفوظ رہنا ایک نہایت ضروری بات ہے سرد پانی سے  
ہاتھ پاؤں دھونا نہانا یا بارش میں بھیگنے سے بچے ورنہ حیض بند ہو کر بیمار ہو جائے گا آئینہ  
ہے۔ نیز سرد شربت۔ چھانچھ۔ دی۔ برف۔ برف کی قفل اور سرد و ترش میوؤں وغیرہ  
سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

(۳) حائضہ کو چاہیئے کہ ایام حیض میں اسے قبض نہ ہونے پائے بلکہ اجابت و رغبت  
نہ ہوتی رہے۔ نیز جسمانی صفائی کا خیال رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔ بعض غریب  
مفلس خواتین ایسی حالت میں میلے کچیلے چھڑے یا گودڑ وغیرہ استعمال کر کے دفع الوقتی کر لیتی  
ہیں ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیئے ایسے وقت میں اگر ممکن ہو تو سنٹری تویلے کا استعمال  
کریں ورنہ کم سے کم ملایم اور صاف کپڑے کی گڈی وغیرہ کام میں لائیں۔

(۴) اچھلنا۔ کودنا۔ دوڑنا۔ زمین پر جلد جلد چڑھنا۔ رنج و غم۔ خوف و وہم۔ دہشت  
خوشی وغیرہ باعث فتور حیض ہوتے ہیں۔ اس لئے دفعۃً کوئی ایسی بات نہ ہو جس  
سے طبیعت متاثر ہو۔

(از مخزن حکمت)

مَبْعُثٌ ارشاد ہوا ہے کہ وَتَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَيْضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ  
فَاتَّعِزُّوا السَّاعَةَ فِي الْخَيْضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ ج

۱۵ اور (اے پیغمبر لوگ) تم سے حیض کے بارے میں دریافت کرتے ہیں تو (انکو) سمجھا دو کہ وہ گندگی ہے تو (حیض کے دنوں) میں عورتوں سے الگ رہو اور جب تک پاک نہ ہو لیں ان کے پاس نہ جاؤ پھر جب نہا دیہو لیں تو جیہر سے اللہ نے تمکو حکم دیا ہے اُن پاس آؤ اور بیشک اللہ توبہ کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور (نیز) صفتی رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔ تمہاری پہچان (گویا) تمہاری کھیتیاں ہیں تو اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ اور اپنے لیے آئندہ (یعنی عاقبت) کا بھی بندوبست رکھو اور اللہ سے ڈرو اور جانے رہو کہ تمکو اس کے حضور میں حاضر ہوتا ہے اور (اے پیغمبر) ایمان والوں کو خوشخبری سنا دو۔ عورت کھیتی ہے اور مرد کاشتکار اور نطفہ بیج تو جس طرح کاشتکار بیج کی حفاظت کرتا ہے کہ بیج کو ضائع نہیں ہونے دیتا اور وہیں ڈالتا ہے جہاں اُگے ایسی ہی حفاظت مرد کو کرنی چاہیئے اور وہ نہیں ہے مگر اسی طریقے میں جو سب کو معلوم ہے۔ آئندہ کا بندوبست کرنے سے ایک مطلب تو وہ ہے جو ترجمے سے ظاہر ہو تا ہے کہ دنیا داری کے کاموں میں اتنے بھی مصروف نہ ہو کہ دین کے کاموں میں لگو غفلت کرنے اور اس میں ایک اشارہ اس بات کا بھی پایا جاتا ہے کہ عورتوں کے ساتھ اس نیت سے ہم بستر ہو کہ خدا والا دے اور وہ تمہاری دنیا میں کام آئے اور خدا اُن کو نیکی دے تو آخرت میں بھی اُن کی استغفار وغیرہ سے مل باپ کو نفع پہنچے۔

شرع میں حیض کے لیے کوئی معین اور محدود مدت صاف طور پر بیان نہیں ہوئی

فَاِذَا نَظَرْتَنَ فَاَنْتَوْنِ مِنْ حَيْثُ اَمَرَكُمُ اللّٰهُ اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِيْنَ  
نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاَنْتُمْ اَحْرَاسُهُمْ اَلَا يَتَذَكَّرُ اَلَا نَفْسُكُمْ

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۲۔ لیکن عام طور پر حیض کی زیادہ سے زیادہ مدت دس روز اور کم سے کم دو یا ایک روز ہے۔ حیض کی اصل مدت ہر عورت کے لئے انکی معمولی عادت ہے اور جب یہ ہے تو ہر ایک عورت کو ہر حالت میں اپنی عادت کے مطابق کام کرنا چاہیئے۔ عادت سے زیادہ خون آئے تو اسے حیض نہیں بلکہ بیماری میں شمار کیا جائے اور ایسی عورت کو مستحاضہ کہیں گے۔ حیض والی عورت کو قرآن پڑھنا پڑھنا۔ اسے چھونا مس کرنا۔ مسجد میں جانا۔ بیت اللہ کا طواف کرنا منع ہے۔ مسجد کے باہر سے ہاتھ بڑھا کر کوئی چیز مسجد سے اٹھالے تو جائز ہے۔ ایسی عورت کے ساتھ۔ استنشاق۔ جماع اور سب باتیں جائز ہیں بغیر منہ سے کھانے پینے کے۔ یعنی ہم بستر کی کے علاوہ اور سب باتیں حیض والی عورت سے جائز ہیں جیسے بوس و کنار۔ ساتھ سونا۔ ساتھ کھانا۔ ساتھ پینا۔ بدن سے بدن لگانا وغیرہ۔ جو شخص حالت حیض میں حلال جان کر عورت سے ہم بستر ہو گا کافر ہو جائے گا۔ یعنی دائرہ اسلام سے خارج ہو جائیگا کیونکہ اس نے قصداً و اراداً حکم شریعی کے خلاف کیا اور حرام جان کر ایسا کرے گا تو مرتکب کبیرہ ہو گا اور اس پر کفارہ دینا واجب ہو گا۔ پھر اس کفارہ میں تفصیل ہے اگر ایسے وقت ہم بستر ہو اسے کہ خون سرخ آ رہا تھا تو ایک دینار ورنہ آدھا دینار ایک دینار چہرہ روپیہ کا ہوتا ہے جبکہ سونے کا بھادو سولہ روپیہ کا ہو حالت حیض و نفاس میں جو مرد عورت کو مقاربت سے منع کیا گیا ہے تو اس میں مصلحت یہ ہے کہ ان وقتوں میں مقاربت کرنے سے امراض خبیثہ کے پیدا ہو جائیں گے۔ احتمال قوی ہے اور اگر اس وقت استقرار عمل ہو گیا (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۴ پر)



وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلْقَوْنَ ۝ طَوْبًا لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

یہ حکم الہی بالکل مرد اور عورت دونوں کے حق میں حفظانِ صحت کے

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۳۔ ۱۔ تو اولاد روگی پیدا ہوگی۔ حیض و نفاس کی حالت میں نماز روزہ معاف ہے مگر روزہ کی قضا ہے اور نماز کی قضا بھی نہیں۔ ولادت کے بعد جو خون آتا ہے نفاس کہلاتا ہے اسکی اکثر مدت چالیس روز ہیں اور ادنیٰ مدت کا کچھ اندازہ نہیں۔ حضرت ام المومنین ام سلمہ فرماتی ہیں کہ نفاس رجباً پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وسلم کے عہد میں چالیس روز تک بیٹھی رہی تھیں۔ جس طرح حالت حیض میں نماز پڑھنا۔ روزہ رکھنا۔ قرآن کو چھونا پڑھنا پڑھنا۔ خادکعبہ کا طواف کرنا۔ مسجد میں جانا منع ہے اور مرد کو ایسی حالت میں ہم بستر ہونا حرام ہے۔ اسی طرح نفاس کی حالت میں بھی یہ باتیں منع اور حرام ہیں۔ عورت کو معمولی دنوں کے علاوہ خون آکر تو حیض نہیں ہے بلکہ استحاضہ ہے اور استحاضہ عورت پاک عورت کا حکم رکھتی ہے یعنی اس سر ہم بستر ہونا درست ہے اور جو باتیں حیض و نفاس والی کو نا درست تھیں اس کے لئے سب جائز اور درست ہیں۔ ایسی عورتیں اپنے معمولی ایام حیض تک نماز روزے وغیرہ سے باز رہیں اور بعد کو بدن سے خون دھو کر غسل کر کے نماز پڑھیں اور ہر نماز کے لئے تازہ وضو کر لیا کریں اور ممکن ہو تو ہر نماز کے لئے غسل کر لیں۔ ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ مجھش کی بیٹی عبدالرحمن بن عوف کی بی بی ام حبیبہ نے پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وسلم سے اس بیماری کی شکایت کی فرمایا خون حیض آتے تک تو بیٹھی رہو اور اسکے بعد پھر نماز کے وقت غسل کر کے نماز پڑھا کر دو۔ عورتیں حیض و نفاس سے فائدہ ہو لیں تو فوراً ان پر غسل واجب ہو جاتا ہے غسل کرتے وقت سر کے بالوں کی چوٹی اور منڈھی کھولنا ضرور نہیں۔ صرف بالوں کی جڑوں میں بانی پونچھنا بس کرتا ہے۔ جیسے جنابت (بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۵ پر)

نحاطہ سے از بس مفید ہے۔ ایام حیض میں اکثر عورتیں نرؤس (جلد گھبرا جانے والی) اور چڑچڑے مزاج کی ہو جاتی ہیں۔ حیض کی آمد عورتوں کے نظام عصبی میں کمزوری پیدا ہونے سے نہیں ہوتی ہے بلکہ Ovulation (تبہض۔ رحم میں جو چھوٹے چھوٹے انڈے جو ہزار ہا ہوتے ہیں انکا نکلنا) ہوتا ہے جو بچہ ہو کر رحم سے نکل کر Phallopian tube (قاذف نالی) میں آجاتے ہیں۔

بقیہ نوٹ صفحہ ۱۵۴۔ کاعسل دے حیض۔ نفاس کا عسل۔ عورتیں اگر بیماری یا کسی اور قوی عذر کی وجہ سے عسل نہ کر سکیں اور عسل سے نقصان پہنچے گا اندیشہ ہو تو تیمم کر کے نماز پڑھ لیں۔ بچے والیوں کو اگر عسل کرنے سے بچے کے بیمار پڑ جائے گا خوف ہو تو بھی تیمم کر کے نماز پڑھ لیں ازاتحقوق والفرایض۔ ۱۲

۱۔ یہ نالیاں دو ہوتی ہیں ایک دائیں طرف دوسری بائیں طرف۔ ہر ایک نالی قریب چار انچ کے لمبی ہوتی ہے اور رحم کے بالائی گوشے سے شروع ہو کر رحم کے چوڑے بند کے درمیان سے گذر کر مبیض کے اوپر ختم ہوتی ہے۔ جاے مبداء پر اس کا سوراخ بہت تنگ ہوتا ہے مگر اس کا آخری نصف حصہ بہت درج کشادہ ہو کر مثل ٹرٹی کے ہو جاتا ہے اور نیز اس کے بیرونی سرے پر جو مبیض کو گھیرتا ہے ایک جھارسی لگی رہتی ہے۔ بیضہ بشر جب مبیض سے خارج ہوتا ہے تو یہ نالی اس کو سنبھال کر رحم تک پہنچا دیتی ہے جہاں مرد کی منی کا کیرا اس انڈے سے مل کر نطفہ قرار پاتا ہے۔

ایسی حالت میں جبکہ عورت کی طبیعت ہی ٹھیک کانے نہ ہو تو شوہر کو اس سے اُجھٹنا بالکل بے موقع ہے بلکہ ہر طرح اس کی دلجوئی خاطر داری اور نرمی کا برتاؤ کرنا چاہیے۔

۱۱ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے وَ عَاثِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ (اور بیویوں کے ساتھ حسن سلوک رہے) مردوں کو عورتوں سے حسن معاشرت ضرور ہے۔ آیات کلام الہی اور احادیث سے ثابت ہے کہ شوہروں کو اپنی بیویوں کی عقل کے موافق رہنا چاہیئے اور کبھی ان کے ساتھ مزاج اور کھیل بھی کریں تو بہتر ہے۔ حضرت عمرؓ کا قول ہے کہ مرد کو اپنی بی بی کے ساتھ بالکل ایسا رہنا چاہیئے جیسا بچوں کے ساتھ رہتا ہے کبھی ہنستا ہے کبھی دوڑاتا ہے کبھی کھلاتا ہے۔ کبھی پلاتا ہے۔ بزرگوں کا قول ہے کہ مرد کو چاہیئے کہ گھر میں آئے تو خندہ رو آئے اور باہر جاے تو خاموش اور چپ چاپ۔ جو کچھ آگے رکھا جائے خوشی سے کھالے اور جو نہ پائے اس کی دریافت نہ کرے۔ اگر اس کے ساتھ ہی مشغول اور کھیل اس قدر نہ بڑھ جائے کہ عورت مڑ چو جائے۔ الغرض عورتوں میں چونکہ ایک طرح کا ضعف ہے۔ اس لیے اس کا علاج تحمل اور بردباری سے ہی ہو سکتا ہے۔ خلاصہً مقال یہ ہے کہ شوہری رعب اور داب کو محبت کے ساتھ لے چلنا چاہیئے عورتوں کے ساتھ مردوں کو خوشی خوشی سے رہنا چاہیئے نہ اس معنی کر کہ انہیں بچ دیں بلکہ اس معنی کر کہ ان کا رنج سہیں اور ان کی ناشکری اور ناحق شناسی کے حال پر صبر کریں۔ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ جو عطف اپنی بیوی کی بدخلقی پر صبر کرے گا۔ اس کو اس قدر ثواب ملے گا جتنا حضرت ایوبؑ کو ان کی مصیبت پہ ملے گا۔ اذ الحق والفریض۔ ۱۲

حیض کے علاوہ عورت کی بیرخی کا ایک زمانہ اور بھی ہے جبکہ وہ اس طرف بالکل راعتب نہیں ہوتی وہ زمانہ حاملہ ہونے کا ہے۔ جس کی وجہ ظاہر ہے کہ مقاربت کا جو اصلی فشار نیچر کا تھا یعنی استقرار حمل جب وہ پورا ہو چکا تو اب کوئی ضرورت مجامعت کی باقی نہیں رہی۔ اور عورت کی طبیعت کا میلان بالکل کم ہو جاتا ہے کیونکہ اس کا خیال اس آسنے والی ننھی مٹی جان کی طرف بٹ جاتا ہے جو اس کے پیٹ میں بن رہی ہے۔ ایسے وقت میں حاملہ عورت کے سارے جسم میں بڑا بھاری تغیر ہو جاتا ہے ہر عضو اور ہر قوت سب انہی طرف جھک پڑتے ہیں جو اس جان کی پرورش اور بناوٹ اور دنیا میں لانے کے واسطے ضروری ہے۔ حاملہ عورت پر بچے کی بناوٹ کا اس قدر بھاری بوجھ پڑتا ہے کہ اس کا رنگ روپ سب جاتا رہتا ہے اور چہرہ زرد پڑ جاتا ہے ایسی حالت میں بھلامرد کی خواہش چہ معنی وارد وہ خود ایسا مرمروں کا تھمیل ہو جاتی ہے اور اس کی شکل و صورت میں ایسا بدیہی تغیر ہو جاتا ہے چہرہ روڑھا روڑھا ہو جاتا ہے کہ لباس ہٹ اور دماغی باقی نہیں رہتی۔

۵ بعض اوقات عورت سے یہ ضرورت علیحدہ رہنا پڑتا ہے مثلاً ایام حمل میں کہ مجامعت خطرناک و مضر صحت ہے خصوصاً جبکہ جنین میں جان پڑ جائے۔ بعد ولادت چلے تک۔ ایام رضاعت میں بھی ہم بستی نقصان دہ ہے دودھ بگڑ جاتا ہے جس سے بچے کو نقصان ہوتا ہے اور ایسے کئی اسباب ہیں۔ دیکھئے بیماریاں ہیں۔ پس جو لوگ اتنا بھی اپنے نفس پر قابو نہ رکھ سکیں اور صبر برقرار نہ ہوں انہیں اور بھائی میں کیا فرق ہے۔ ۱۲

سمجھ دار عورتیں جو شادی کے مقدس فریضے کی اصلی غرض و غایت سے واقف ہیں اور جانتی ہیں کہ اپنا گھر دار کیسی بڑی نعمت ہے جو گویا ایک بادشاہت ہے جس میں شوہر بادشاہ اور بیوی کا رتبہ وزیر کا ہے وہ بچوں کو نعمت الہی سمجھتی ہیں اور جب خدا اپنے فضل و کرم سے اُن کو کوئی یال بچہ عنایت کرتا ہے تو وہ بخندہ پیشانی نہایت خوشی سے اُسکو اپنے گھر کی برکت اور رونق سمجھ کر ہاتھ بڑھا کر لیتی ہیں۔

بچہ کشی کے بعد عورت بالکل تھوڑا ہو جاتی ہے اور اُس میں جوانی کا کچھاؤ بہت کم باقی رہتا ہے لیکن ہر سمجھ دار دیندار آدمی کے لیے ایسی عورت کا وجود غنیمت اور موجب برکت ہے کہ وہ بچوں کی پرورش کے بہترین مشاغل میں لگی رہتی ہے اور وہ ضرور نہ صرف اپنے گھر میں بلکہ سارے کنبے میں بہت عزت و وقار سے دیکھنے کے قابل ہے۔ ایام حمل اور وضعت یہ دونوں زمانے عورت کے لیے بڑی بیماری برداشت اور تحمل کے ہیں اور ان ہی دنوں میں شوہر کو ضرور ہے کہ اپنی بیوی کے معمول سے زیادہ خاطر مدارات اور دیکھ بھال کرے اور اُس کے دل خوش کرنے کا اس سے بہتر وقت کسی شوہر کو مل نہیں سکتا اُسکو چاہیے کہ کچھ اکتا۔ زرو زیور۔

دینا لینا۔ میل ملاپ۔ محبت جہاں تک ممکن ہو کر تار ہے بعض عورتیں ولادت کو ایک بڑی مصیبت خیال کرتی ہیں۔ ایسی عورتوں نے شاید شادی محض حظ نفسانی اور شوق کے لیے کی ہے اور وہ شادی کے سب سے

۱۱ حدیث شریف میں آیا ہے کہ عورتیں سب سے زیادہ جتنے والی ہو۔

بڑے مقصد پر پیش اولاد کی ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش کرتی ہیں  
 اور اولاد کو دو میں تیسرا آنکھوں میں ٹھیکرا سمجھتی ہیں یہ بکھیرا کون اپنی بھلی  
 جنگی جان کو لگائے بس میاں اور بیوی دو ہی بھلے۔ ایسی تاک چوٹی  
 گرفتار عورتوں کو اگر ان کی مرضی کے خلاف خواہش کے حل رہ جائے  
 تو پھر کیا دیکھنا ہے اللہ دے اور بندہ لے ایسا پانکھڑ مچاتی ہیں کہ  
 عذاب جان ہو جاتی ہیں۔ وہ نہ صرف بلحاظ زوجیت بھدی اور بیکار  
 ہو جاتی ہیں بلکہ سارے گھر کو سر پر اٹھا لیتی ہیں۔ ہمنے بعض گھروں  
 میں دیکھا ہے کہ بچے کی آمد کیا ہوتی ہے غضب الہی آتا ہے اور اس  
 بیچارہ ناخاندہ ہمان کا آنا کیا ہوتا ہے کہ گھر شوہر کے لیے ایک قیامت  
 کا نمونہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں اس کے کہنے کی کیا ضرورت ہے  
 کہ جو عورت بچہ کشی کی قابلیت رکھتی ہے لیکن وہ بچوں جیسی نعمت سے  
 گھبراتی ہے تو سرے سے ایسی نالایق عورت کو شادی کرنے ہی کی کیا  
 ضرورت تھی۔ وہ عورت جو کسب کرتی ہے اور مختلف مردوں سے منہ  
 کالا کرتی ہے وہ ایسی بیابا بیوی سے کچھ زیادہ خراب نہیں ہے جس  
 نے اپنی عصمت کو گوکہ ایک ہی شخص کے حوالے کیا ہے لیکن ایسی  
 عورت بھی مرد کے لیے ایک خانگی عورت سے زیادہ نہیں ہے جو  
 ایک شخص کے گلے صرف روٹی پٹرے اور گھر دار کی آرام و آسائش  
 کے لیے پڑ گئی ہے۔ اس سے زیادہ اور کیا ہے۔ اس کے برخلاف  
 دنیا میں ایسی میاں بھی ہیں جو اپنے شوہروں کی طرف حل کی حالت

میں اور زیادہ بخوشی متوجہ ہوتی ہیں اور بھلے سے زیادہ جاکو و چونچلا بڑھ جاتا ہے  
 یہ لطف آمیز حالت اس وجہ سے نہیں ہوتی کہ خواہش نفسانی زیادہ ہو جاتی  
 ہے بلکہ اس خیال سے ہوتی ہے کہ استقرار حمل کا اب کچھ خدشہ باقی نہیں  
 رہتا کیونکہ جو ہوتا تھا وہ ہو چکا۔ لیکن عموماً عورتیں شوہر کی طرف زیادہ میلان  
 اور رغبت نہیں رکھتی کیونکہ فطرت ان کی تمام تر کوشش اور توجہ اس نئی  
 روح کے نشوونما اور پرورش کی طرف منطقت کر دیتی ہے جو آہستہ آہستہ  
 رحم مادر میں بڑھتی رہتی ہے۔ اس طرح عورت کی زندگی میں تین وقت  
 ایسے آتے ہیں کہ وہ مرد سے منکرہ رہتی ہے ایک تو ماہانہ ایام میں دوسرے  
 حالت حمل میں اور تیسرا اور آخر زمانہ وہ ہوتا ہے کہ وہ بڑی عمر پر پونچھ کر ہمیشہ  
 کے لئے والد و تناسل کے سلسلہ سے محروم ہو جاتی ہے۔ یہ بات کسی مزید  
 استدلال کی محتاج نہیں ہے کیونکہ جب بڑی غرض شادی کی صرف  
 تو والد و تناسل ہے اور جب اس کی قابلیت عورت میں باقی نہ رہی تو  
 لامحالہ اس کی خواہش جو منہج ہوتی ہے تو والد پر خود بخود گھٹ جاتی ہے۔  
 اس عمر میں عورت کے قوائے شہوانی عالم سکون میں رہتے ہیں ان میں  
 انگ اور ولولہ اور جوش باقی نہیں رہتا اور یہی وہ زمانہ ہے کہ عورتوں پر  
 ایک سخت اور گراں حالت گزرتی ہے اور وہ خود نڈال ہو جاتی ہیں اور  
 ان میں وہ بات باقی نہیں رہتی جو مردوں کو بھاسکے۔ عورت کے دنیا میں  
 پیدا کرنے سے خداوند تعالیٰ کا اصلی مقصد جو تھا جب وہ پورا ہو چکا تو ضرور  
 ہے کہ اب اس کی جسمانی حالت میں ہر طرح انخطاط شروع ہو جائے اور

خواہشات نفسانی بھی ٹھنڈی پڑ جائیں اور اسی وجہ سے وہ شوہر سے الگ رہتا زیادہ پسند کرتی ہے۔ خداوند تعالیٰ نے عورت کی طبیعت میں یہ تغیر اسی واسطے پیدا نہیں کیا کہ وہ اپنا مشن رکام پورا کر چکی بلکہ اس میں مرد کا بھی صریح فائدہ ہے کیونکہ اگر دونوں ہم عمر ہیں تو مرد بھی اب اُن خواہشات کی کثرت سے پابجائی کرنے سے قاصر رہتا ہے اور اُس کا چھٹکارا یقیناً اُس کی عام تندرستی قوائے جسمانی و عقلی کے برقرار رکھنے کے لیے بس غنیمت اور لالہ دی ہے۔ آخر کب تک وہ اس گھڑاگ میں جتا رہیگا۔ ہر چیز کی ایک حد ہے۔ ہر کمالے راز والے۔

## چودہواں باب

### مستورات کی زندگی کے تغیرات

دنیا کے نہ درد و غم کو دیکھو کس حال میں ہیں اہل عدم کو دیکھو  
 پیری کا تماشا ہو اگر مدِ نظر یارانِ شباب آؤ ہم کو دیکھو  
 عورتوں کی زندگی میں سب سے بڑی دو تبدیلیاں ہوتی ہیں :-  
 پہلا وقت وہ ہے جب کہ وہ بالغ ہوتی ہیں اور معمول شروع ہوتے  
 ہیں اور دوسرا جبکہ جوانی کی منزل ختم ہونے آتی ہے اور معمول ہمیشہ کے



لے بند ہو جاتے ہیں۔ آخری دور کو ”زندگی کی تبدیلی“ یا ”مینوپاز“  
یا ”ایام یاس“ کہتے ہیں۔ جس کے لغوی معنی ماہانہ معمول کا ٹھہیر جانا یعنی  
موقوف ہو جاتا ہے اسی کو *Climacteric period*

( انقلاب عظیم کا زمانہ ) بھی کہتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ یہ وہ زمانہ  
ہے جیسے کہ کوئی مسافر چلتے چلتے کسی پہاڑ کی بلندی پر پہنچ گیا ہو اور  
اب پہاڑ کی دوسری جانب کا ایسا منظر اُس کے پیش نظر ہو جو اُس نے  
پیشتر کبھی نہ دیکھا ہو اور آہستہ آہستہ اُتار پرستے اُترنا شروع کیا ہو۔ لفظ کلی  
میکٹرک کے لغوی معنی یہ ہیں کہ انسان کی زندگی کا وہ زمانہ جب ہم *Climacteric*  
*period* کہہ کر کلی میکس یا کرائی سس سب سے بلند مقام عظیم الشان  
واقعہ پر پہنچ جائیں اور اس سے عموماً انسانی زندگی کے وہ اوقات تبدیلی  
مراد ہوتے ہیں جو قدرت نے ہر ساتویں سال ٹھہر دیئے ہیں یعنی  
طغولیت بچپنا۔ سن رشد۔ بلوغ اور پینتالیس برس کی عمر میں مرد کا کلی میکٹرک  
کا زمانہ اور اسلئے ستر برس انسان کی زندگی کا معمولی زمانہ قرار دیا گیا ہے۔

بہر حال لفظ کلی میکٹرک کے مفہوم میں وہ زمانہ داخل ہے کہ جب  
عورت مرداد میٹر ہو جاتے ہیں اور جب قواسم شہوانی کا انحطاط شروع  
ہو جاتا ہے اور اولاد پیدا ہونی بند ہو جاتی ہے بعض عورتیں اس عمر پر ہونچ کر  
بہت دل برداشتہ اور شکستہ خاطر ہو جاتی ہیں وہ سمجھ لیتی ہیں کہ دنیا میں ہمارا  
اب کیا رہا اور قبل از وقت اپنے آپ کو بڑی بوڑھیوں میں شامل کر کے  
عینک لگانے لگتی ہیں اور زیادہ تر اُن کا وقت سینے پر رونے اور گوستھنے

گاتھنے میں صرف ہوتا ہے لیکن اگر کسی عورت نے اپنی جوانی کو سنبھال کر رکھا  
 ہے اور اس کی تندرستی اچھی رہے تو اب بھی ایک زمانہ دراز کاروبار میں  
 مصروفیت کا اس کے سامنے موجود رہے اور وہ ہنسی خوشی اپنے گھر کے  
 کام کاج میں کاٹ سکتی ہے۔ اب اس نے ایسے زمانہ میں قدم دھرا ہے کہ  
 زن و شو کی محبت سے ہمیت کا عیار چھٹ کر خالص اور بے ریا محبت  
 کندن کی طرح دکنے لگتی ہے۔ اس عمر میں عورتیں عموماً بہت سی ذمہ داریوں  
 سے سبک دوش ہو جاتی ہیں اور ان کا بہت سا بوجھ انتظام خانہ داری اور  
 چھوٹے چھوٹے بچوں کی پرورش کا ہلکا ہو جاتا ہے کہ نئی پودھ پرائیوں کے  
 ہاتھ پٹائے کو موجود ہوتی ہے اور یہی موقع بڑی بڑھاپوں کی فرصت و اطمینان  
 کا ہے جس میں وہ اپنی خوش گزرائی کا پورا سامان کر سکتی ہیں اور اپنے سارے  
 کنبے کے لیے ایک رحمت الہی کا نمونہ بن سکتی ہیں۔ اب ہم اس زمانے کی  
 بابت کچھ لکھنا چاہتے ہیں جو کمزوری اور طبیعت پر بار اور اکثر آزمائش کا ہے  
 اور جس سے اکثر طبیعت مضطرب اور تنہائی پسند ہو جاتی ہے۔ یہ تقاضا ہے  
 سین و سال اس زمانے میں عورتوں اور مردوں کی جسمانی حالت میں ایک  
 نیا انتظام جسمانی اور دماغی قوی میں فطرتاً ہونا شروع ہو جاتا ہے۔  
 اس قسم کی تبدیلیاں عورت اور مرد ہر دو کے حالات میں قریب قریب  
 ایک ہی وقت میں ہوتی ہیں۔ ہم پہلے لکھ آئے ہیں کہ میاں بیوی دونوں  
 توالد و تناسل کی حیرت انگیز اور پیچیدہ مشین کا مجموعہ ہیں۔ یہ دونوں ایک  
 مشین کے دو جزو ہیں اگر ان کو الگ الگ دیکھا جائے تو دونوں بیکار اور

ناقص ہیں اور دونوں کو ملا لیا جائے تو قدرت الہی کا بہترین نمونہ ہیں بعض  
 حیوانات میں نر و مادہ دونوں جنسیں ایک فرد واحد میں ہوتی ہیں لیکن  
 انسان میں علیحدہ علیحدہ ہیں اس بات کا سمجھنا کچھ مشکل نہیں ہے۔ چونکہ  
 دونوں جنسیں (یعنی عورت اور مرد) اولاد کے پیدا کرنے میں مشترک رہتی  
 ہیں اور دونوں کا عمل یکساں ہوتا ہے تو اسی طرح حیب توالد کی قابلیت  
 باقی نہیں رہتی تب بھی دونوں کی حالت میں یکساں تغیر ہوتا ہے اور دونوں  
 سے قابلیت سلب ہو جاتی ہے۔ اگرچہ نر و مادہ دیکھنے میں الٹ الگ ہیں  
 لیکن حقیقت میں دونوں ملکر ایک واحد (پورا عدد) ہوتے ہیں اور ان  
 دونوں میں ایک ہی وقت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس لیے مناسب  
 ہے کہ مرد ہمیشہ عورت سے تین سے لیکر پانچ برس تک عمر میں بڑا رہے  
 عورتوں کا یہ تخمینہ ہے کہ ان کی حالت میں بڑی عمر میں صرف اتنی تبدیلی  
 ہوتی ہے کہ ان کا ماہانہ معمول بند ہو جاتا ہے۔ ایک حد تک یہ خیال  
 ٹھیک ہے اور یہی بڑی علامت ہے لیکن حقیقت میں وہ بڑی اندرونی  
 تبدیلی کہ جس سے انحطاط قوی ہوتا ہے وہ اسوجہ سے ہوتی ہے کہ  
 اووری یعنی ہفۃ بشر کی نوعیت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور جو عمل ہفۃ  
 بشر کا قاذب نالیوں میں منتقل ہونے کا ہے اور جس کی وجہ سے انڈے  
 پختہ ہو کر تخم انسانی پیدا ہوتا ہے وہ عمل موقوف ہو جاتا ہے۔ عموماً عورتوں  
 میں آیام کا آنا اور انڈوں کا پختہ ہونا وقت واحد میں ہی ہوتا ہے اور شاذ  
 صورتوں میں جدا جدا اوقات میں مزاج میں پستی اور اعصاب میں سستی

محض ایام کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ اسکی اصلی حالت اندوں کا پختہ ہو کر پھوٹنا ہے۔ استقرار حمل کا زمانہ بھی یہی ہوتا ہے۔ شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایام رضاعت میں جبکہ عموماً معمول بند ہوتے ہیں بعض وقت بالغ عورتوں کو بدون ایام آنے کے حل رہ جاتا ہے اور ایسی مثالیں بھی دیکھی گئی ہیں کہ بعض عمر رسیدہ عورتوں کا معمول بالکل بند ہو گیا ہے اور پھر بھی اُن کو حل ٹھہر گیا ہے۔ لیکن یہ باتیں بالکل غیر معمولی ہیں۔ اور صیتر عمر میں حیض کیوں بند ہو جاتا ہے اس کے اسباب ہم آگے بیان کریں گے۔ ایام حمل میں بچہ داں کے اندرونی رُخ میں قدرت سے ایک خاص قسم کی مناسب تبدیلی واقع ہوتی ہے جو پیدا ہونے والے بچے کے اس تنگ اور محدود مقام میں رہنے کیلئے ضروری ہے۔

جب حمل قرار پا جاتا ہے اور اووم یعنی ہفیدۂ بشر سے حیوانات المنویہ کا انصاق ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے وہ رحم کے بالائی حصے میں ایک چھوٹے سے گڑ ہے میں جھلی میں لپٹا ہوا رہتا ہے اور یہ جگہ گویا بچے کا گھونسل یا گھر یا پالنا ہے جس میں وہ دنیا میں آنے سے پہلے پرورش پاتا اور بڑھتا ہے رحم کے اندر کی جھلی میں اور ار حیض کے بعد فوراً ایک قسم کی تبدیلی واقع ہوتی ہے اگر استقرار حمل دو ہفتے کے اندر نہ ہو تو فطرت سے رحم میں اس قسم کی قابلیت پیدا ہو جاتی ہے کہ دوسرا اووم جو پختہ ہوتا رہتا ہے وہ قافو نالی میں آ جاتا ہے اس عمل میں غشائے اندرونی رحم میں اس قسم کی تبدیلی ہو جاتی ہے کہ ماہانہ معمول آنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیوٹ ول کا کس فلیڈ لیا

کے طبی جرنل میں اس تبدیلی کے متعلق حسب ذیل دلچسپ پیرایہ میں لکھتے ہیں کہ یہ بات عام طور پر معلوم ہے کہ ہر مہینے اووم کو قبول کرنے کے لئے رحم آراستہ اور طیار ہوتا ہے۔ آنے والے مہمان کے استقبال کے لئے مکان (رحم) صاف ہو جاتا ہے اور اندرونی سطح اور پرانی جھلیاں بدل جاتی ہیں اور ایک نئی بھاری چکنی قسم کی جھلی رحم کے بالائی حصے میں پیدا ہوتی ہے۔ جسے طبی اصطلاح میں ڈسی ڈو آتے ہیں (Decidua) اگر اووم معمولی طور پر اترتا ہے یعنی بدون استقرار حمل کے آتا ہے تو نئی جھلیاں پھٹ جاتی ہیں اور طبیعت اُن کو خارج کر دیتی ہے اور یہی ادارہ حیض ہے اور اگر اووم بطور ایک شاہانہ مہمان کے آتا ہے یعنی استقرار حمل کے بعد چھ یا آٹھ دن تک نشوونما پا کر تو وہ رحم میں ٹھیر جاتا ہے اور دروازے اور کھڑکیاں (مخارج) ڈسی ڈو کے بند ہو جاتے ہیں تاکہ رحم کے اندر جو مہمان ہے وہ نہ باہر جاسکے اور نہ باہر کی کوئی چیز اندر آسکے۔ عمدہ خون بکثرت پیدا ہونے لگتا ہے اور چکنی جھلیاں اس سے پرورش پا کر دیر ہو جاتی ہیں۔ عورت کے شکم میں ایک جگہ مخصوص (رحم) اس مہمان کے لئے دست قدرت سے بالکل آراستہ کیا جاتا ہے اور بہ افراط پرورش کا سامان پونہچتا رہتا ہے وہ مہمان اووم ہے کہ جس میں سے شاخیں پھوٹتی ہیں۔ اور اُسکے ذریعہ سے خون کا دوران رحم اور اووم میں قائم ہو جاتا ہے۔ بیان بالا سے ایام حمل میں معمول کے بند ہو جانیکا سبب معلوم ہو گیا ہو گا۔ استقرار حمل کا فعل پورا ہو جانے کے بعد اور کوئی اووم رحم میں داخل نہیں ہو سکتا اور

اسلئے آئندہ کسی طیاری یا اہتمام کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور جو کچھ تعینات  
 اور طیاریاں ہوتی ہیں وہ آئندہ کے لئے ماں کے پیٹ کے اندر ہوتی ہیں۔  
 بعض مستورات ٹھیک طور پر معلوم کرنا چاہتی ہیں کہ عورتوں میں زمانہ یاس  
 کب شروع ہوتا ہے اسکے لئے کوئی خاص وقت مقرر نہیں کیا جاسکتا  
 ہے لیکن عموماً (۲۵) اور (۵۰) برس کے مابین عمر میں ہوتا ہے شاذ و نادر  
 پچاس اور ساٹھ کی بیچ میں بھی ہوتا ہے اور ایسی مثالیں بھی دیکھنے میں  
 آئی ہیں کہ بعض جگہ (۳۵) ہی برس کی عمر میں ایام بند ہو گئے ہیں۔  
 ڈاکٹر پیجن ایک عورت کا حال بیان کرتے ہیں کہ جس کے ایام بائیس ہی  
 برس کی عمر میں بند ہو گئے تھے۔ یہ ایسی مثال ہے جیسے کہ بعض اوقات  
 کسی ستر برس کی عورت کے بال بچہ ہو گیا۔ لیکن اٹھائیس اور تیس سال  
 کی عمر میں تو بہت سی جگہ حیض بند ہو گیا ہے۔ بعض ڈاکٹروں نے ایام  
 یاس کے وقت کا قریب قریب اندازہ لگانے کا یہ حساب بتایا ہے کہ جس  
 عمر میں عورت سن بلوغ کو پہنچے یعنی حائضہ ہو اسکو دو چند کر لینے سے حیض  
 کے بند ہونیکا زمانہ معلوم ہو سکتا ہے۔ یا یوں سمجھو کہ جس عمر میں حیض شروع  
 ہوا اُس سے دو چند عمر پر پہنچ کر حیض بند ہو گا۔ خلاصہ یہ کہ جس عمر میں حیض شروع  
 ہوا اُس سے سہ چند عمر میں بند ہو گا۔ یہ قاعدہ کلیہ نہیں ہے کیونکہ عورت کی  
 حالت اُسکے قومی پر اسکا انحصار ہے لیکن اکثر یہی حساب ٹھیک بیٹھتا ہے  
 جو ہم نے بتلایا۔



## پندرہواں باب

### ایام یاس کے کاٹنے کی تدبیر

کوئی شہ نہ عرفانی سے ملا      سپیدی کا داغ نو جوانی سے ملا  
دو پھول تھے ہم شفق نہ چھنے پائے      پھل ہسکو یہ یہ زندگی سے ملا  
ایام یاس میں سب خورتوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی لیکن پھر بھی ان  
عورتوں کو جن کیلئے یہ وقت آنوالا ہے پہلے سے آمادہ اور طیارہ رہنا چاہیے  
اور ایسی تدابیر کرنی چاہئیں کہ یہ زمانہ کسی طرح ہنس بول کر گزر  
جائے۔ رباعی

دل بے غم بحساب کیا کیا دیکھے      آنکھوں نے جہاں میں خواب کیا کیا دیکھے  
طلق و شباب و عیش و رنج و راحت      اس عمر میں انقلاب کیا کیا دیکھے  
اگر کوئی مقامی شکایت ہو مثلاً مشورات ہو جائیں یا غیر معمولی نقاہت  
معلوم دے تو اسکا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے تاکہ زمانہ تبدیلی میں کسی قسم  
کی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ اگر پیشتر سے رحمی خلش یا اسقاط حمل یا کسی اور قسم کی  
ایسی شکایتیں رہی ہیں جو ستورات کو لاحق ہوتی ہیں تو وہ پیش خمیہ ہوتی  
ہیں تکلیف کا جو اس عمر میں آن دباتی ہیں پسکن یہ بھی کچھ لازم نہیں  
ہے بعض جگہ ایسا دیکھا گیا ہے کہ ایام جوانی میں کسی قسم کی شکایت یا

بے قاعدگی معمول کی نہ تھی مگر اس زمانہ میں تکلیف محسوس ہونے لگی۔ ان سب باتوں کا دار و مدار شخصی حالات پر ہے۔ ایک معتبر ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ جو عورتیں نحیف الجبتہ ہوتی ہیں اُن میں زمانہ تبدیلی کی برداشت کی سکت باقی نہیں رہتی۔ بلغمی مزاج کی عورت کے لئے اکثر بلا خرخشہ یہ زمانہ گزر جاتا ہے اُن کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی بلکہ اُن کی عام صحت کو فائدہ پہنچتا ہے Sanguine (دموی) مزاج کی عورت کو اکثر کثرت سے ادوار شروع ہو جاتا ہے لیکن علاج سے اس کی فوری روک تھام بھی ہو جاتی ہے۔ صفراوی مزاج والوں کو سورہضم اور معدہ و جگر کی شکایت ہو جاتی ہے اور جو عورتیں عصبی بیماریوں میں مبتلا ہیں اور صفراوی مزاج بھی ہے اُن کو دماغی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ سب سے زیادہ تکلیف اُن عورتوں کو ہوتی ہے جن کو پہلے سے عصبی شکایات رہی ہوں۔ اگرچہ بلحاظ امر جو کچھ ہم نے اوپر بیان کیا ہے ایک حد تک درست ہے لیکن پھر بھی ہم تو یہی کہیں گے ہر عورت کی حالت جداگانہ ہے اپنا اپنا مزاج اور اپنی اپنی عادت ہے ایک کو دیکھ کر دوسرے کی نسبت قیاس نہیں کیا جاسکتا کہ جو بات ہم کو پیش آئی ہے لامحالہ اس کو بھی پیش آے گی۔ غریب لوگ جو محتاج اور انواع و اقسام کی تکالیف میں مبتلا رہتے ہیں اور پیٹ پالنے کے لئے ساری عمر محنت و مشقت سے کاٹتے ہیں اُن کے خواب میں بھی آرام یا تفریح نہیں اور چھوٹے چھوٹے ٹپست غیر موادار مکانوں میں رہتے ہیں اُن پر جہاں اور زمانہ سخت گزرے ہیں یہ زمانہ تبدیل حالت



کا بھی کٹھن ہوتا ہے۔ لیکن جو خوش حال اور آسودہ ہیں جن کے پاس خدا کے  
 فضل سے کسی چیز کی کمی نہیں روپیہ دولت۔ فارغ البالی اللہ کا دیا سب ہی  
 کچھ ہے لیکن انھوں نے اپنے کو خواہشات نفسانی کا غلام بنا لیا ہے روز  
 تھکتے رہتے تھکاتے رہتے ہیں۔ دن بھر سوتے اور رات بھر جاگتے ہیں۔ غذا  
 دیکھو تو بکری کی طرح منہ چلتا ہی رہتا ہے۔ الابلا سب ہنسنم۔ نہ کسی بات کی  
 پروا نہ احتیاط (میموں کا حال ہے) وہ بھی ایسی حالت میں اپنی بے احتیاطیوں  
 کا خمیازہ غریبوں ہی کی طرح اٹھاتی ہیں۔ ایسے وقت میں ہر عورت کے لئے  
 ضرور ہے کہ کچھ نہ کچھ مشغلہ لگائے رکھے تاکہ بیکاری سے دل نہ گھبراے۔ مگر  
 کام کلج جو ہر خانہ دار بیوی کے ساتھ لگا ہوا ہے وہ خود کچھ کم مشغلہ نہیں۔  
 ہے بشرطیکہ اس میں دلچسپی لی جائے۔ بہت سی عورتیں جو اپنے خانہ داری  
 کے مشاغل میں گتھی رہتی ہیں ان کو خبر بھی نہیں ہوتی کہ کب ان کی حالت  
 میں تبدیلی واقع ہوئی۔ اس میں شک نہیں کہ مصروفیت اور مشاغل ہر طرح  
 انسان کے لئے مفید ہیں لیکن اس زمانے میں عورتوں پر سے غیر معمولی بار  
 اور تکالیف اور پریشانیوں جس قدر کم ہوں اتنا ہی اچھا ہے۔ جھگڑے  
 بکھیرے سب سمیٹ دینے چاہئیں اور جہان تک ممکن ہو آرام و آسائش  
 اور خوشی کا سامان فراہم کیا جائے۔ دلچسپ کتابیں۔ عمدہ دل خوش کن  
 صحبت۔ سیر و تفریح و تبدیل مقام کا سامان کیا جائے تاکہ اس طول زمانہ  
 کا بار تاہم امکان مسرت انگیز حالت سے تبدیل ہو۔ خوراک کا بھی خاص  
 اہتمام ہونا چاہیے۔ خوراک خاص من تندرستی اور جزو بدن ہونے کے قابل

ہو۔ کافی مقدار میں ہو۔ مگر نہ اتنی کہ پیٹ ٹھسا ٹھس بھر جائے۔ نہ ایسی کم کہ  
نقاہت اور کمزوری محسوس ہونے لگے۔ کسی قسم کی مُنشیات کا استعمال نہ ہو  
اور چائے اور کافی کی بھی احتیاط رہے کیونکہ اس سے بھی اعصاب کو  
تحریک ہوتی ہے اور آرام میں خلل آکر اچھی طرح نیند نہیں آتی۔ جہاں ہاضمہ  
کی شکایت ہو اور بھوک نہ لگتی ہو اور کھانے کو دل نہ چاہے اور اس کی  
وجہ سے نقاہت اور کمزوری ہو تو دودھ کے ایک گلاس میں ایک  
انڈے کی سفیدی پھینٹ کر یا بخنی کی ایک پیالی کا استعمال دو پھر اور شام  
کے کھانے کے درمیان مفید ہوگا۔ ایسی حالت میں ٹانک وغیرہ مقویات  
مضر ہوتے ہیں۔ جب یاس کا زمانہ قریب ہو تو ریاضت جسمانی کی طرف  
خاص توجہ کرنی چاہیے۔ صرف دس پندرہ منٹ ہی ہلکی درزشیں۔ ڈبل  
ہلانے یا اسی قسم کی کسی کثرت میں صبح اٹھتے ہی اگر صرف کیئے جائیں اور  
اسپر دواؤں کی جائے تو بہت بڑا فائدہ ہوگا۔ اور کمزوری اور درد و دکھ سے  
جو اس زمانہ میں اکثر ہوتے ہیں بہت کچھ امن ملے گا اور پھر اسی ورزش کا  
سلسلہ تبدیلی کے زمانے میں بھی جاری رکھنا چاہیے۔ ہو خوری۔ مشی سے  
نہ صرف طاقت آئے گی بلکہ یہ مرحلہ بھی آسان ہو جائے گا۔ بہ نسبت مردوں  
کے عورتوں کو قبض شکایت زیادہ رہتی ہے اور زیادہ تر اس کا نقصان تبدیلی  
کے زمانے میں معلوم ہوتا ہے۔ قبض کے وقع کرنے کی سبب سے آسان  
تدبیر یہ ہے کہ صبح اٹھتے ہی ناشتہ سے کم سے کم آدھ گھنٹے پھلے ایک  
گلاس پانی کا پی لیا جائے اور دن میں بھی کافی مقدار پانی کی پینا ضرور

ہے تاکہ پیٹ اچھی طرح دہل کر صاف ہو جائے اور گردوں کے ذریعے سے زیادہ مقدار سیال مادے کی گزرے۔ سخت قبض کی حالت میں حقنہ جسکا ذکر پہلے باب میں ہوا ہے مفید ہے لیکن اس بات کی احتیاط کی جائے کہ پانی ۱۰۲ درجے سے زیادہ گرم نہ ہو اور آہستہ سے داخل کیا جائے تاکہ آگے چلکر تکلیف یا پیٹ میں مروڑ نہ ہو۔ اگر نیند برابر نہ آتی ہو تو بھی حقنہ مفید ہے۔ بعض اوقات عورتوں کے اندام نہانی کے دھونے کی پیکاری کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے متعلق ڈاکٹر کی مناسب ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔ جس کمرے میں رہتے ہیں وہ تاریک نہ ہو روشن ہو اور اس میں دھوپ کا اور ہوا کا گزر ہو خصوصاً شب میں ہوا کا آنا ضرور ہے۔ ہوا تازہ آئے اور شش میں کثرت سے داخل ہو۔ پھنسنے ہوئے کپڑے یا ازربند کسر باندھنا یا پیٹی لگانا جس سے شکم اور زیر ناف کے اعضاء پر دباؤ ہو سخت مضر ہیں۔ طبیعت میں خود بڑا مادہ اصلاح کا ہے بشرطیکہ ہم طبیعت پر چھوڑ دیں اور اپنی طرف سے طرح بہ طرح کی ایجادیں کر کے طبیعت کے عمل میں مداخلت نہ ہوں۔

اے ذوق تکلف میں ہر تکلیف سراسر

آرام سے ہیں وہ جو تکلف نہیں کرتے

اگر کبھی ایسا اتفاق ہو کہ عورت عمر میں بڑی ہو اور شوہر کم یعنی عورت کو زمانہ یا س شروع ہو جائے اور مرد کے قومی قائم دبر قرار ہوں تو البتہ مشکل کا سامنا ہے اور ایسی عورت مرد کا اختلاط مضر صحت بھی ہے لیکن اگر دونوں

کی عمر برابر سراسر کی ہے تو دونوں طرف یکساں حالت رہے گی لیکن بصورت تفاوت مرد کے لئے ضرور ہے کہ اپنی بیوی کے آرام و آسائش کے لحاظ سے کار بند ہو۔ عورتوں میں زمانہ یاس کے ساتھ ہی سے قوائے شہوانی کا انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور چند سال کے بعد یہ خواہش بالکل بھی باقی نہیں رہتی اور اگر کہیں اتفاق سے اس کے برخلاف پایا جائے جیسا کہ بعض وقت ہوتا ہے کہ جوانی سے بھی زیادہ غلبہ ہو جاتا ہے تو یقیناً یہ علامت مرض کی ہے کیونکہ بالکل خلاف فطرت ہے۔ اور ضرور رحم میں کچھ خرابی ہے جس کا باقاعدہ علاج ضرور ہے۔ تبدیلی کے زمانے کے دوران کی کوئی مدت مقرر نہیں کی جاسکتی لیکن عموماً ڈوبائی سے تین برس میں تبدیلی کے عمل کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ بعض وقت چھ سے آٹھ برس بھی لگ جاتے ہیں اور بعض جگہ چند مہینوں میں سب کچھ ہو جاتا ہے اور بعض عورتوں کو خبر تک بھی نہیں ہوتی۔ لیکن ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بتدریج ہی تبدیلی ہونا مناسب ہے دفعۃً یا بہت تھوڑے عرصہ میں ہو جانا اچھا نہیں ہے کیونکہ اس تبدیلی کے بعد ایک نیا دورہ شروع ہوتا ہے جو آئندہ کی زندگی کا ایک مستقل پروگرام ہوتا ہے۔



## سولہواں باب

### قربِ مائے یاس کی ظاہری علامتیں

نزدیک دم فراق پاتا ہوں میں ہستی سے عدم کی سمت جاتا ہوں نہیں  
 پیری سے نہیں ہوں خم سفر ہے نزدیک <sup>رباعی</sup> دل بیٹھ گیا جھک کے اٹھاتا ہوں میں  
 یہ امر مشکل ہے کہ ہم کوئی ایسی کھلی ہوئی علامات قربِ زماں یاس کی  
 بتلا سکیں جن پر ہمیشہ بھروسہ کیا جاسکے۔ مختلف مزاج اور مختلف حالات  
 کے لحاظ سے مختلف علامتیں ہیں۔ مابانہ معمول میں مینقاعدگی۔ انخطاط۔  
 یا کثرت سے سمجھ لینا چاہیے کہ کوئی دوامی تغیر ہونے والا ہے۔ جب ایام  
 یاس قریب آتے ہیں تو ممکن ہے کہ ایک دم مت معمول بند ہو جائیں جس پر  
 سے بعض اوقات استقرار حل کا مفالطہ ہو جاتا ہے یا بعض اوقات بجائے  
 مابانہ آنے کے طویل اور مختلف وقفوں سے آتے آتے بند ہو جاتا ہے۔  
 بعض وقت بند ہونے سے پیشتر جلد جلد اور بہت کثرت سے آنکر بھی  
 ختم ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ علامات ذیل ظاہر ہوتی ہیں۔ تن بدن میں زیادتی  
 گرمی۔ دھڑکن۔ کمر میں درد۔ قبض یا اسہال۔ بدن پھول جانا۔ پستان  
 کا بھر جانا۔ درد سر۔ چند یا جلنا۔ چکر۔ دوران سر۔ ضعف بصر۔ آنکھوں  
 کے سامنے ترمرے اڑنا۔ ٹانگوں میں کھپاؤ اور لڑکھڑاہٹ۔ آواز پڑ جانا۔

زبان کی جڑ میں درد۔ بد خوابی۔ سانس کی رکاوٹ۔ درد عصبی۔ ہسٹیریا  
تشبیخ رحم۔ نکسیر پھوٹنا۔ شاذ و نادر کھنکار میں خون آنا۔ ان باتوں سے گھبراہٹ

۱۷۵ باؤگولہ۔ اختناق الرحم۔ ایک عصبی مرض ہے جس سے جسمانی اور روحانی افعال  
میں کم و بیش فرق آجاتا ہے۔ اختناق کے لغوی معنی ہیں کلا گھوٹنا اور اصطلاحی معنی ہیں  
دم گھٹنا یا بند ہو جانا چونکہ اس مرض میں بہت دم گھٹتا ہے اور یہ رحم کے اثر سے ہوتا ہے  
اور خود رحم بھی کس قدر سکڑ جاتا ہے اس لئے اس مرض کا نام اختناق الرحم رکھا گیا  
عوام الناس اس مرض کو آسیب خیال کرتے ہیں۔ لفظ ہسٹیریا کے سنی بھی رحم ہی کے  
ہیں اب کچھ عرصہ سے اس مرض کو عصبی شمار کرنے لگے ہیں۔ عموماً یہ مرض عورتوں کو ہوا کرتا  
ہے اور خصوصاً بلوغ سے لیکر ۲۵ برس کی عمر تک اور اکثر وہ عورتیں اس مرض میں مبتلا  
ہوتی ہیں جن کے والدین کسی عصبی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ فتور حیض۔ عیش و عشرت  
کی زندگی بسر کرنا اور ریاضت نہ کرنا۔ غلبہ خواہشات نفسانی۔ عشقیہ فسانوں یا ناولوں کا  
پڑھنا۔ دائمی قبض۔ نفع شکم۔ رنج و غم۔ فکر و تردد۔ غصہ و خوف۔ کثرت محنت دماغی وغیرہ  
اسکے اسباب ہیں۔ اس مرض کے علامات نہایت مختلف اور سیکڑوں قسم کے ہیں۔  
ہر ایک مریض میں ایک ہی قسم کی علامات نہیں پائی جاتیں مگر عموماً ایسا ہوتا ہے کہ دورہ  
مرض سے پہلے سر یا کم یا کسی دوسرے حصہ جسم میں درد ہوتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے۔  
پیٹ میں ایک گولہ سا پھرتا ہوا معلوم ہوتا ہے اور چلق کی طرف چڑھتا آتا ہے تو دم  
گھٹنے لگتا ہے۔ مریض ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے پھر سرخ ہو جاتا ہے کبھی چلاتی اور  
بلکوا کر رہنے لگتی ہے کبھی ہنستی ہے کبھی روتی ہے کبھی بے ہوش ہو جاتی ہے مگر ایسی  
بے ہوش نہیں ہوتی کہ اگر کوئی پاس کھڑا ہوا بات کرے تو وہ ذہنیہ توٹ صفحہ ۱۷۵ پر پہنچے

کی کوئی بات نہیں ہے ہاں اتنا ضرور ہے کہ اگر معمول سے بڑھی ہوئی کوئی شکایت ہو تو ضرور علاج کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ بہت سی

(بقیہ نوٹ۔ صفحہ ۱۷۵) کچھ نہ سمجھ سکے۔ کبھی باؤگول میں مریضہ دیے ہی ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے جیسے مرض صرع اور مرگی میں۔ مگر یاد رہے کہ مرگی میں مریض کا چہرہ ارغوانی ہوتا ہے منہ سے کف جاری ہو جاتے ہیں اور وہ بالکل بے ہوش ہوتا ہے اگر مریضہ بارہ ہو تو اسکی شادی کا بندوبست کریں کیونکہ ایسی صورت میں شادی کے بعد یہ مرض رفع ہو جائے گا تاہم اگر ماہواری ایام ٹھیک نہ آتے ہوں یا جھمی کزدوری ہو یا فوراً فہم ہو تو ان کا مناسب علاج کریں۔ مریضہ کو کسی عمدہ مقام کی آب و ہوا تبدیل کرانیں بخوش خلق اور خوش باش اور نیکو کار اور صالح رفیقوں کی صحبت میں رکھیں۔ شہوانی جذبات اور عشقیہ حکایات۔ کثرت محنت و مافیہ۔ بیودہ تفکرات و توہمات وغیرہ کا مناسب انسداد کریں۔ مقوی اور محرک اغذیہ سے بھی پرہیز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ صبح و شام ہوا خوری یا رزاق غسل۔ لطیف اور سریع المفعول غذا مفید ہے۔ جہاں تک ہو سکے مریضہ کے خیال کو مرض کی طرف سے ہٹائیں۔ جب مریضہ ہاتھ پاؤں مارنے لگے اور بے ہوش ہو جائے تو چنداں فکر نہ کریں اسکو فوراً ایک ہوا دار کمرے میں لٹائیں اور گریبان وغیرہ کی بندش کو ڈھیلا کر کے اس کے سر کو قدرے اونچا کر دیں اور چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اسونیا سو گھمائیں۔ جب مریضہ ہوش میں آجائے تو اسے تنہا چھوڑ دیا اور اس کے پاس کھڑے ہو کر کوئی ہمدردی کی گفتگو نہ کریں۔ کیونکہ ایسی باتوں سے اس کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ از مخزن حکمت ۱۲۔

شکایتیں صرف غذا کے اہتمام، حفظانِ صحت کی پابندی اور استقلالِ مزاج سے خود بخود دفع ہو جاتی ہیں۔ ہم کو اس بات کا اندیشہ ہے کہ کبیں مستورات کے دل میں ایامِ یاس کے حالات معلوم کر کے خطرہ نہ بیٹھ جائے لیکن دراصل کچھ بھی خطرے کی بات نہیں ہے بشرطیکہ استقلال اور تحمل کو کام میں لائیں تو طبیعت خود بخود اس دشوار گزار مرحلہ سے عبور کر جاتی ہے اگرچہ عورتوں کی اموات کا زیادہ زمانہ ۴۰ اور ۵۰ کے درمیان ہے مگر اس سے یہ غلط نتیجہ نکالنے کی کوئی وجہ نہیں ہے کہ یہ اموات اسی سبب سے واقع ہوتی ہیں۔ گو بعض اوقات ایسے وقت میں کچھ خرابیاں ہو جاتی ہیں جن کے سبب سے تکلیف بڑھ جاتی ہے مگر ایسے عوارضِ شاذ و نادر ہلکے ہوتے ہیں۔ چونکہ مستورات کو بعض غیر معمولی تکالیف کا سامنا ہوتا ہے اس لیے اُن کی شکایات پر توجہ نہ کرنا یا علاج سے غفلت کرنا اور سنی کو اُن سنی کر دینا مناسب نہیں ہے۔ جہاں دفعۃً حیض بند ہو جاتا ہے تو یقیناً عورتیں خوفِ مدہ ہو جاتی ہیں لیکن اگر صحت درست ہے اور کسی قسم کی خرابی نہیں ہے تو حیض کا یکا یک بند ہو جانا کوئی خدشہ کی بات نہیں ہے لیکن اگر بخلاف اس کے حیض بہت کثرت سے جاری ہو جائے اور کسی طرح نہ ٹھکے تو ضرور کچھ نہ کچھ خرابیِ رحم کی ہے اور اس کا علاج از بس ضرور ہے۔ بعض عورتیں اپنے سر کے پوچھل ہو جانے کی ایک عجیب کیفیت بیان کرتی ہیں جس سے دماغی خرابی کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ اس کا اصلی سبب ضعفِ بصارت ہو جس



کو لئے عینک کی ضرورت ہو اور جو پہلے سے عینک لگاتی ہیں انکو بھی وقتاً  
وقتاً اس کی تبدیلی ضرور ہے عینک نگاہ کے موافق نہ ہونے سے بھی  
کینٹھوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ خیال کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ  
کہ یہ درد دماغی ہے یا نگاہ پر زور ڈالنے سے پیشانی کے بیرونی حصے  
میں ہونے لگتا ہے۔ جب کبھی اس قسم کا درد ہو تو کسی ہوشیار عینک  
والے ڈاکٹر سے مشورہ کر لینا چاہیئے اور اگر ٹھیک عینک لمبا لے تو درد  
رفع ہو جاتا ہے۔ اوائل زمانہ یا س میں بعض عورتوں کو ہسٹریا کی اور  
بعض کو انسائینیا کی شکایت ہو جاتی ہے۔ راتوں کو نیند اڑ جاتی ہے اور

۱۷۸ بے خوابی۔ سہتر۔ اس مرض کے بھی مختلف اسباب ہوتے ہیں مثلاً بد ہضمی۔ نفخ  
شکم۔ قبض۔ جگر کے فعل کی خرابی۔ کثرت چاہے دقوہ نوشی۔ ریخ و غم و فکر۔ دلی جوش  
کثرت مطالعہ۔ بعض امراض دل و دماغ۔ ایام حمل۔ یرقان۔ بخار کا ابتدائی درجہ۔ کمی خون  
نقرس وغیرہ۔ راتوں کو نیند نہیں آتی۔ ذرا سی خنودگی اگر نیند اچاٹ ہو جاتی ہے یا پریشان  
اور ڈراوے خواب نظر آتے ہیں۔ بے خوابی بڑھتے بڑھتے دیوانگی کا بھی اندیشہ ہے۔  
اصل سبب بد خوابی کو دور کرنا چاہیئے۔ اگر بد ہضمی یا نفخ شکم یا قبض ہو تو انکا مناسب  
علاج کریں۔ صبح و شام بیدل ہو اخوازی کہیں۔ شام کے وقت چاہے یا قوہ بالکل نہ پیئیں ہونے  
کے وقت سے چار یا پنج گھنٹے پہلے کھانا کھا لیا کریں مگر سوتے وقت بھی ذرا سی لطیف اور  
زود ہضم غذا کھا لینی چاہیئے۔ البتہ گرم دودھ یا بخینی نہ پیئیں۔ سونے کا کمرہ ہوا دار ہو اور اس میں  
کسی قسم کی بو یا شور و غل نہ ہو۔ سوتے وقت گرم پانی کا پاشو بہ کرنا یا شیر گرم پانی سے جسم  
کو اسپنج کرنا یا پاؤں دھونا یا کوئی قصہ کہانی سنتا یا سونک گینا یا آنکھوں (بقیہ صفحہ ۱۷۹ پر)

جوانی کے جانے اور سفید بالوں کے نمودار ہونے اور بڑھاپے کے تکلیف دہ خیالات اور پریشان کرتے ہیں۔

جب جوانی کا مزاج تار مار  
زندگانی کا مزاج تار مار

ہسٹری کی حالت میں عورت سونے میں چونک پڑتی ہے اور دواویلا کرنے لگتی ہے اور زار و قطار روئے لگتی ہے۔ ایسی حالت میں تسلی دینے سے اُلٹا اثر ہوتا ہے۔ عورت گھبرا کر کسی دوسرے کمرے میں چلی جاتی ہے اور وہاں ایکلی پڑی پڑی گھنٹوں رو یا کرتی ہے۔ اگر شوہر دیکھے کہ اُسکی تسلی اور تشفی سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا تو چاہیے کہ عورت کو اس کی طبیعت پر اکیلا چھوڑ دے کہ گھنٹے آدھ گھنٹے میں وہ اپنے دل کی بھڑاس نکال لے۔ ایسی حالت بعض عورتوں کی مہینوں بلکہ برسوں رہتی ہے۔ اگرچہ بیوی کی ایسی

(بقیہ نوٹ صفحہ ۱۷۸) کے ڈھیلوں کو اوپر کی طرف پھر اگر کچھ عرصہ ویسے ہی رکھنا یا سر پر تڑکڑا رکھنا یا آب گرم کی بوتلیں رانوں اور نفلوں میں رکھنا یا گرم پانی والی برک تھیلی پر پوتلے رکھنا۔ یہ سب مفید تدابیر ہیں۔ اگر فکر و تردد کے سببے نیند نہ آتی ہو تو ۲۰ یا ۳۰ گرین کی مقدار میں پوٹاسی برو مائیڈ یا سوڈائی برو مائیڈ ایک اونس پانی میں حل کر کے پلا دیں۔ جب درد وغیرہ سے نیند نہ آتی ہو تو افیوں کا جو ہر ماضین مناسب مقدار میں دینا چاہیے۔ کلورل ہیڈرٹ اگرچہ عمدہ اور خواب آور دوا ہے لیکن چونکہ یہ مضعف دل ہوا سیلے احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ (از مخزن حکمت) راقم کے تجربہ میں سفوف بھی بہت مفید ہے۔ ۱۰ سے ۲۰ گرین تک ایک خود اک ہے منوم ہے اور نقصان دہ نہیں۔ سفوف بھی ملتا ہے اور گولیاں بھی۔ ۱۲۔

حالت سے مردوں کو بہت تکلیف ہوتی ہے لیکن مردوں سے زیادہ تکلیف  
 خود اس پر گزرتی ہے جو اس میں مبتلا ہے۔ اگر شوہر کا خیال ہے کہ یہ صرف  
 شوہر کا فرض ہے تو اس کو خیال کرنا چاہیے کہ گواہوں کے نزدیک سراسر وہم و گم  
 ہے۔ وہ تو حقیقت میں اس سے متاثر ہے۔ ہر نیک بخت  
 شوہر کا فرض ہے کہ وہ کسی ہوشیار ڈاکٹر سے علاج کراے اور نہایت صبر و  
 استقلال مہربانی اور دلی ہمدردی سے اپنی بیوی سے پیش آئے کیونکہ  
 ایسے وقت میں اپنی حیثیت، بیوی سے بر خرا کرنا کسی شریف آدمی کا کام نہیں  
 ہے۔ ضرور ہے کہ عورت بیماری کی وجہ سے بد مزاج اور چڑچڑی ہو جائے  
 لیکن مرد کو ہمیشہ اپنی طرف دیکھنا چاہیے۔ جہاں کہیں عصبی یا دماغی تغلیص  
 پہلے سے ہوں تو وہاں صرف یہی نہیں ہوتا کہ عورت کو اپنے شوہر سے  
 نفرت ہو جائے بلکہ وہ اس کو اپنا جانی دشمن سمجھنے لگتی ہے۔ بعض وقت  
 وہ اپنے بچوں پر لپٹ پڑتی ہے۔ اور اس کے طرز عمل سے ایسا معلوم ہوتا  
 ہے کہ سارے گھر ہی سے بیزار ہے نہ شوہر کی صورت دیکھنا چاہتی ہے نہ  
 بچوں کے پاس آنے کی روادار ہے ایسی حالت میں چند دنوں کے لئے  
 عورت کو اس کی مرضی پر چھوڑ دینا ہی اسے راہ راست پر لے آتا ہے۔ اگر  
 چند دن وہ گھر سے علیحدہ رہے اور کہیں تبدیل آب و ہوا کو چلی جائے تو  
 خود بخود مادرانہ جوش پیدا ہوگا اور بال بچوں کو دیکھنے کی خواہش پیدا ہوگی  
 اپنے بال بچوں شوہر اور اپنے گھر میں چلنے کو دل چاہنے لگے گا۔ زمانہ یاس  
 میں اکثر عورتیں اپنی حالت کو بہت سخت سمجھنے لگتی ہیں اور ساری مصیبتوں اور

تکلیف کا باعث اپنے شوہر کو سمجھتی ہیں ع  
اسے بادِ صبا میں بہ آور دے تست

جو شکایات اس وقت پیش آتی ہیں اُن کو وہ تبدیلی حالت پر محول نہیں کرتی  
بلکہ پچھلے تمام قصے اور گزری ہوئی بے لطفیوں کو دُھرائے لگتی ہے کہ ساری  
عمر جو تکلیف میں گزری اس سبب سے میری یہ حالت ہو گئی۔ غرض اس  
موقع پر ادب اگر سارے الزامات بیچارے شوہر کے سر منڈھے جاتے ہیں۔  
تم نے ساری عمر جلایا۔ کبھی پیسہ ہاتھ میں نہ دیا۔ ہمیشہ تکلیف میں رکھا۔ بال  
بچوں کی خیر نہ لی۔ گھر دار سے بے سدھ رہے۔ میرا جمل جگہ یہ حال ہو گیا  
کہ جی سے بیزار ہوں۔ شوہر کو چاہیے کہ اپنی بیوی کو ایسی حالت میں معذور  
سمجھے اور ٹھنڈے دل سے اس کی ناراضی کو تحمل صبر و استقلال سے  
برداشت کرے۔ فی الواقع عورتوں کو جوانی کے جانے کا بڑا صدمہ ہوتا ہے  
اور ہونا بھی چاہیئے۔

## غزل

ایک دل بھد مڑے پہلو سے کیا جاتا رہا  
آنو الا جانو الالبے کسی میں کون تھا  
سب کرشمے تھے جوانی کے جوانی کیا گئی  
آئینگی پیری تو روئینگے جوانی کے یے  
سب تڑپنے تملانے کا مڑ جاتا رہا  
ہاں فقط اک دم غریب آتا رہا جاتا رہا  
وہ اُنکلیں ٹنگیں وہ ولولہ جاتا رہا  
ہاں جوانی ہاں جوانی کا مڑ جاتا رہا  
ہاے رے ناز و نکا بالادل مڑ جاتا رہا

نچھکو گلیوں میں جو دیکھا چھپر کر کہنے لگے  
 اے میاں کیا ڈھونڈ رہی تھی تو کیا جاتا رہا  
 نیند بھی فرقت میں کھا بیٹھی ہوا نیکی قسم  
 خواب میں بھی دیکھنے کا آسرا جاتا رہا  
 کھو گیا دل کھو گیا رہتا تو کیا ہوتا استیہ  
 جانید و اک بے وفا جاتا رہا جاتا رہا

سیران بالا کے علاوہ اور بہت سی باتیں عورتوں کی دیکھ رہی تھی اور سنبھال کے  
 لپٹے ضروری ہیں جبکہ علم عورتوں ہی کو ہونا چاہیئے اور جس کا تفصیلی ذکر  
 سنڈریک ام۔ ڈی نے اپنی کتاب *What a woman of*  
*fourty five ought to know* پینتالیس برس کی عورت کو کیا جاننا چاہیئے  
 میں نہایت عمدگی اور شرح و بسط سے لکھا ہے۔ ہم نہایت زور سے  
 سفارش کرتے ہیں کہ ہر شوہر کا فرض ہے کہ ایک نسخہ اس کتاب  
 لا جواب کا خرید کر اپنی بیوی کو دے بلکہ مناسب یہ ہے کہ وہ خود بھی اس  
 کتاب کو پڑھے تاکہ اُسے بھی واقفیت تامہ حاصل رہے اور اس  
 واقفیت کی بدولت میاں بیوی میں تو افق خیالات ایسا پیدا ہوگا کہ  
 ایک کو دوسرے کی پوری ہمدردی ہوگی۔



اس کتاب کا ترجمہ ابھی اردو میں نہیں ہوا ہے۔ ترجمہ کر نوالوں کی کمی نہیں ہاں کمی  
 ہے تو پڑھنے والوں کی ۱۲

## ستر ہواں باب

### ایام یاس میں جسمانی تغیرات

کب کوئی بلا نگاہسانی سے رُکی      اک لمحہ نہ موت زندگانی سے رُکی  
 پیری ہی کا نام گو ضعیفی ہے رشید      ہر ایسی قوی ہے نہ جوانی سے رُکی  
 اوائل سن طفولیت میں لڑکے اور لڑکیوں کے قوائے جسمانی میں کوئی  
 ایسا بین فرق نہیں ہوتا جیسا کہ دونوں میں بعد بلوغ کے نمایاں ہوتا ہے  
 جب لڑکی جوان ہو جاتی ہے تو اسکا ڈیل پھیل جاتا ہے اور کمر اور اسفل حصہ  
 جسم میں زیادہ چربی جمع ہو جاتی ہے۔ لڑکوں کے کندھے اور سینہ چوڑا  
 ہو جاتا ہے کنبھ نکل کر آواز بھاری ہو جاتی ہے۔ میس بھیکتے لگتی ہیں اور  
 ڈاڑھی کا خط پڑ جاتا ہے۔ سن رشد میں لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے حالات  
 جدا جدا ہوتے ہیں اور اسی طرح ڈسلاؤ کے زمانے میں بھی دونوں کے  
 حالات میں یکساں اہم تغیرات واقع ہوتے ہیں۔ عورتوں کے زمان تبدیل  
 میں گردن کے پچھلے حصہ میں چربی جمع ہو کر گردن موٹی پڑ جاتی ہے۔ پنڈلیاں  
 بازو جو گول تھے ڈھیلے پڑ کر تنگ جاتے ہیں اور اگرچہ عورتیں زیادہ موٹی  
 نہ بھی ہوں لیکن زیادہ تر وہ مردوں سے مشابہ ہو جاتی ہیں۔ پستان بڑی  
 ہو کر تنگ جاتی ہیں۔ ان میں استادگی اور کرخنگی باقی نہیں رہتی اسوجہ

سے کہ پستان ایک قسم کی اسفنجی بافت کے غدودوں سے بنی ہوئی ہیں  
 غدودوں میں لمبیاظم تبدیل ہو کر کھچاؤ باقی نہیں رہتا۔ حصہ شکم زیرین  
 بڑھ جاتا ہے اور بعض وقت اتنا بہت بڑھ جاتا ہے کہ ادھر ایام کا بند ہونا  
 اور ادھر پیٹ کا بڑھنا ان دونوں وجوہ سے عورت کو ظن غالب استقرار  
 حمل کا ہو جاتا ہے۔ اس عمر میں ڈیل بھاری ہو جانے کی یہ وجہ ہے کہ چودہ  
 برس کی عمر سے (۴۵) کے سن تک یعنی برابر قریب قریب تیس سال تک  
 ہر مہینے عورت کے جسم سے چھ سے آٹھ اونس تک خون نکل جاتا ہے  
 وسط عمر میں جب خون کا اخراج موقوف ہو جاتا ہے تو انسی خون سے جسم  
 کی پرورش شروع ہو جاتی ہے یہی حالت پرندوں کی بھی ہے مرغیوں کو  
 دیکھو جب وہ کم انڈے دینے لگتی ہیں تو زیادہ موٹی اور وزنی ہو جاتی ہیں۔  
 اگرچہ اونس بھی اوسط مقدار ماہانہ خون کے سیلان کی بجائے تو تیس سال  
 کے عرصے میں مقدار خون ضائع شدہ کی (۲۳۴۰) اونس کی ہوگی جو  
 مساوی ہے (۱۸) گیلن کے۔ عمر جب زیادہ ہوتی ہے بعض عورتوں  
 کے چہرے پر بھی چند بال مونچھوں یا ڈاڑھی کے نکل آتے ہیں لیکن  
 عموماً ایسا نہیں ہوتا۔ آواز میں بھی وہ سر پلاپن اور نزاکت باقی نہیں  
 رہتی بلکہ کرخت اور بھید پڑ جاتی ہے یہ تغیر صرف عورتوں ہی میں نہیں  
 ہوتا بلکہ مردوں کی آواز بھی بھٹ جاتی ہے عورتیں اور مرد دونوں سے اس  
 عمر میں طبیعت سے اُمنگ جاتی رہتی ہے ولی جذبات و لوے اور شوق

سب مانڈ پڑ جاتے ہیں مردوں میں ہمت اور جرأت کم ہو جاتی ہے۔ البتہ اتنی بات ضرور ہے کہ بچہ عمری میں دنیا کا تشیب و فراز دیکھ کر تجربہ یقیناً بڑھ جاتا ہے اور سمجھ بھی درست ہو جاتی ہے۔ ایسا شخص دوسروں کے لیے تو ضرور بہترین مشورہ دے سکتا ہے لیکن خود کوئی کام جرأت کا نہیں کر سکتا نہ میدان جنگ میں عمر سے گرے ہوئے لوگ جاسکتے ہیں۔ الغرض اس عمر میں تمام اعضاء میں ایک عام تبدیلی واقع ہوتی ہے لیکن یہ عمر کا اقتضا ہے اس سے نہ کوئی خطرہ ہے نہ نقصان نہ خود بخود خودی کی تقسیم آئندہ کی ضرورتوں کے لحاظ سے محفوظ کر دیتی ہے۔ دس فیصدی مستورات کو ایک خاص شکایت گرمی کی ہو جاتی ہے۔ سر اور گردن کی شدہ یانیں اور وریدیں اور انکے ساتھ سارا جسم متاثر ہو جاتا ہے۔ مریضہ کو ایک غیر معمولی حرارت بھیجے اور گردن میں معلوم دیتی ہے اور یہ کیفیت گھنٹوں کا وقفہ دے دیکر محسوس ہوتی ہے اور بعض اوقات عرصہ دراز تک رہتی ہے۔ بعض وقت ایسا معلوم دیتا ہے جیسا کہ سر میں کچھ بھر گیا ہے اور بازو اور ٹانگیں بھاری اور بوجھل معلوم دیتی ہیں۔ سارے بدن میں آگ سی لگی رہتی ہے تلوے اور ہتھیلیاں جلتی ہیں۔ پسینہ کثرت سے آتا ہے اور پھر سردی سی الگ آتی ہے۔ اس قسم کی جھجھری دن یا رات میں کسی وقت آجاتی ہے اور بعض وقت کئی کئی دفعہ سردی لگ آتی جس کے بعد بہت سا پسینہ نکلتا ہے۔ دھڑکن زیادہ ہوتی ہے اور دم گھٹتا ہے۔ کبھی کبھی متلی اور قے بھی ہوتی ہے۔ کثرت سے چلے اور



قہوہ کے یا کسی مقوی دوا کے استعمال سے دورہ اٹھتا ہے اور بعض وقت دفعۃً خوف خطرہ یا غصہ یا شدید رنج و صدمہ یا کسی اور قسم کے تردد کی وجہ سے بھی دورہ ہو جاتا ہے۔ ایک اور شکایت جس سے ایام یاں میں بہت پریشانی لاحق ہوتی ہے حیض کا کثرت سے آنا ہے۔ کثرت حیض بعض اوقات مقامی خلش سے ہوتی ہے کبھی عام نقص صحت سے ہوتا ہے اور اگر زیادہ مقدار میں نہیں ہے تو محل تردد نہیں لیکن اگر مقدار زیادہ ہے تو ضرور طبی مشورہ لینا چاہئے۔ تاکہ سبب مرض کی پوری طرح تشخیص ہو کر ٹھیک طور پر علاج ہو سکے۔ چونکہ کثرت حیض کے مختلف اسباب

**Menorrhagia** ۱ جب خون حیض بہ کثرت خارج ہو تو اسے طب

میں کثرت الطث کہتے ہیں۔ لیکن جب حیض کے دنوں کے علاوہ رحم سے خون آئے تو اسے استغاضہ اور ڈاکٹری میں **Metrorrhagia** کہتے ہیں۔ اس کے اسباب رحم کا مل جانا یا ٹھک جانا یا بار بار حمل کا گر جانا۔ بہ کثرت اولاد ہونے سے رحم کا ڈھیلا ہو جانا رحم کی سوزش۔ رحم میں آنول کا نکلنا۔ رحم کی پھینیاں۔ رحم کی رسولی یا سلطان مرض ہزال الکلیہ (برمیٹ کی بیماری) یا ہزال الکلیہ (جگر کا سکڑنا) مرض سسل۔ مرض سکر بوت (گوشت خورہ) دموی مزاج۔ کثرت مجامعت وغیرہ۔ حیض کثرت سے آتا ہے کبھی کم مقدار میں بار بار آتا ہے اور کبھی ایک ہی بار زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا ہے کبھی اس کثرت سے خون جاری ہوتا ہے کہ مریض جان بلب ہو جاتی ہے۔ چہرہ کا رنگ فق ہو جاتا ہے جسم لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ زیر ناف اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ سر چکر آتا ہے۔ قیض رہتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی کبھی پاؤں پر درم آجاتا ہے کبھی مارے ضعف کو غشی طاری ہو جاتی ہے۔ (از مخزن حکمت) ۱۱

ہیں اس لیے بدون تجربہ کار اور لائق طبیب کے صحیح علت کا معلوم ہونا مشکل ہے اور ہر عمر میں رحم میں مختلف قسم کی رسولیاں اور سرطان بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن سرطان اُسی وقت ہوتا ہے جبکہ حالت زچگی میں رحم مجروح ہو جائے اور اس کا علاج بروقت نہ ہوا ہو۔ کثرت حیض بوجہ رحم میں رسولی ہونے کے بھی ہوتا ہے لیکن اس سے ڈرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے عمدہ علاج سے صحت ہو جاتی ہے اور بعض اوقات خود بخود بھی کھل جاتی ہے۔ اگر پہلے سے کچھ سلسلہ رسولی کا ہو تو زمانہ یا س میں وہ خاص کر نمودار ہو جاتی ہے اور لامحالہ عمدہ علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو قسم کی فاسد روئیدگی کے ساتھ پالی پس (ریشہ دار) اور بہت سی چھوٹی چھوٹی روئیدگی ہو جاتی ہیں جسے *Vegetation* (خود رو بالیدگی) کہتے ہیں، لیکن یہ بالکل ایک معمولی بات ہے باقاعدہ علاج سے سب جلد دفع ہو جاتی ہیں کسی قسم کے تردد کا محل نہیں ہے۔ لیکن سرطان کا عارضہ البتہ خطرناک ہے یہ عارضہ ناکتخدا عورتوں کی یہ نسبت زیادہ تر بیاہنی ہوئی صاحب اولاد عورتوں میں ہوتا ہے اور بیشتر رحم یا پستان میں ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے اس کی وجہ سے قبل از وقت پیدائش یا استقامت حمل یا وقت ولادت رحم کا مجروح ہو جاتا ہے۔ پستان میں زمانہ رضاعت میں ٹھیس یا چوٹ لگ جانے سے ہوتا ہے۔ بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ جسمانی درد یا کسی رنج و صدمہ کی تکلیف سے یہ سرطانی غلش پیدا ہوتی ہے اور اسوجہ سے اسکو عصبی بیماری سمجھا جاتا ہے۔

اگر رسولی یا ناسور ہو جائے تو ہوشیار ڈاکٹر کا کام ہے کہ وہ تشخیص کرے کہ سلطان کا مادہ ہے یا نہیں اگر سلطان ہے تو جلد سے جلد علاج کرنا چاہیے ایسا نہ ہو کہ پھیل جائے۔ ادھیڑ عمر میں عورت مرد دونوں کو گردوں کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے ایسی حالت میں پوری توجہ سے پیشاب کا امتحان کرنا چاہیے اور ابتدائی حالت ہی میں علاج ہونا چاہیے۔ تاکہ جلد روک تھام ہو جائے۔ امریکن جینی کالوجیکل اینڈ آبس ٹریکٹل جرنل میں نو بایک کے ڈاکٹر ایناگیلیئر متیہ ام۔ ڈی نے ایسی (۵۲) عورتوں کی تفصیل لکھی ہے جنہیں زمانہ مسودہ حیض گزرا تھا۔ ان میں سے (۵) کو تو ذرا سی بھی شکایت پیش نہیں آئی۔ ایک کنواری تھی ایک کو ایک دفعہ اسقاط حمل ہوا تھا جس کو زمانہ یاسس میں معمولی طور پر سستی اور کسل بندی کی شکایت تھی جس میں ڈاکٹر ہی علاج معالجہ کی ضرورت نہیں پڑی (۲۷) کو کم و بیش ایسے عوارض لاحق ہوئے جن میں سے (۳) میں مقامی اور بدنی علاج کی ضرورت پڑی اور (۷) کو صرف بدنی علاج کی تفصیلی حالت زمانہ یاس کی حسب ذیل تھی۔

بتن ناتوانی سخت عصبی کمزوری نیورسٹینیا (عصبی بیماری)

(۲۴) درد سر . تیوریلجیا (وجع العصب) احتناق الرحم (۹)

(۱۰) دھڑکن ٹیکلی کارڈیا (دل کی بیماری) بد خوابی سوہمضم قبض (۷)

(۱۱) (۸) (۱۹) (۳۲) (۲۸)

اسہال	سیلان الرحم	وجع مفاصل	نقرس
(۳)	(۳۸)	(۲۱)	(۱)
بریٹ کی بیماری	کثرت طس	شراب خواری	فرہی
(۱۲)	(۶)	(۲)	(۲)

علاوہ ان امراض کے زائے یاس میں ہر عورت کی حالت میں فطرتی طور پر ایسے تغیرات ہوتے ہیں جن کا جاننا ہر شوہر کے لئے ضرور ہے۔ اول زمانہ یاس میں چونکہ خون کثرت سے آتا ہے تو رحم معمولی مقدار سے بڑھ جاتا ہے لیکن بتدریج خود بخود سکڑ جاتا ہے اور بچہ واں کی دیواریں تہی پڑ جاتی ہیں اور لمبھقات رحم و اندام نہانی میں بھی تغیر ہو جاتا ہے۔ رحم کی گردن چھوٹی اور پتلی اور سخت ہو جاتی ہے اور بعض جگہ بھلی بھلی کی طرح ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تمام اعضائے تناسل میں تبدیلی ہو جاتی ہے اور اس کے متعلق تمام اعصاب اپنا کام اس طرح چھوڑ دیتے ہیں کہ شوہر انی خواہش رفتہ رفتہ مفقود ہو جاتی ہے جس طرح عورت کے اعضائے تولید سکڑ کر قد و قامت میں کم ہو جاتے ہیں قریب قریب اسی طرح اسی عمر میں مردوں کی حالت بھی متغیر ہوتی ہے اور جو مرد سجدار اور مال اندیش ہیں اور چاہتے ہیں کہ بڑی عمر تک ان کی قوت مردی باقی رہے تو ضرور ہے کہ اپنی بیوی کی تبدیل حالت کے ساتھ وہ بھی اسی مناسبت سے ان تعلقات میں کمی کریں۔ جہاں میاں بیوی کا جوڑا بلحاظ عمر کے مناسب ہے وہاں کچھ بھی عمل تردد نہیں دونوں کے قوی میں برابر برابر طور پر

اخطا ہوتا ہے اور اس توافق حالت کی وجہ سے کوئی سو، فراہی نہیں رہتی اور دونوں ہنسی خوشی رہتے رہتے ہیں۔ البتہ جہاں بڑا تفاوت ہے تو خود کردہ راغلا ہے نیست۔ فطرت کا اقتضایہ ہے کہ اس زمانے میں جبکہ جوانی دھلجائے زن و شو کے لیے ایک نیا دور دورہ میل جول اور تجربہ کار زندگی کا شروع ہو جائے ایسے لوگ بیشتر دوسروں کے حق میں مفید ہوتے ہیں۔ دنیا کا مسافر جب دیکھتا ہے کہ آفتاب عمر ڈھل گیا اور شعاعیں پیلی پڑ گئیں۔ وقت غروب قریب آن لگا منزل دنیا قریب الختم ہے۔ تو اسے خود چوکتا ہو جانا چاہیے۔ رباعی

غم آگیا قد میں ابروؤں کی صورت      سب کٹنے عضو گسیوؤں کی صورت  
غم کھایا جوانی کا یہ سنئے دن رات      سب گر گئے دانت آنسوؤں کی صورت  
اب صرف چند ہی روز باقی ہیں کہ خداوند عالم کے حضور میں حاضر ہونا ہے

کیوں پھر کتنا ہے تن میں طائر روح

مژدہ آزادی کا قریب آیا

وہ زمانہ قریب ہے کہ دنیا کے درد و رنج و غم سے نجات ملے گی۔

دنیا ہیچ ست و شادی و غم ہیچ ست      ہنگامہ شور و نرم ماتم ہیچ ست

رو دل بہ یکے رہ کہ دو عالم ہیچ ست      ایں نیز فرد گزرا کہ ایں ہم ہیچ ست

ایسے شخص کو خود بخود دنیاوی تعلقات کم کر دینے چاہئیں اور آخری دن زندگی کے سفر آخرت کی طیاری میں کاٹنا ہی دانشمندوں کا کام ہے۔

دنیا کا کھڑا گچھوڑا اور اُدھر کی بولگاہیں ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی نصیب ہوگی۔ رباعی

صلح بھی ترا ہزشت بھی تیرا ہے      کعبہ بھی ترا کنشت بھی تیرا ہے  
حاضر ہے گنگار جدھر بھیج دے تو      دوزخ بھی ترا بہشت بھی تیرا ہے



## اٹھارہواں باب

ایام یاس میں ذہنی اور دماغی تغیرات

کی طاعت نفس میں بہت عمر بسر      انجام کی رکھی نہ جوانی میں خسر  
کیفیت شب اٹھا چکے حاکمی      مجلس کرد برخواست ہو وقت سحر

ایام یاس میں جو جسمانی تغیرات ہوتے ہیں ان سے اکثر اوقات نہ صرف اعصاب ہی پر اثر پڑتا ہے بلکہ ذہن اور دماغ بھی متاثر ہوتے ہیں اور حیرتِ عمر کے مردوں کو ضرور ہے کہ وہ بخوبی سمجھ لیں کہ عورتوں کے قواسے ذہنی اور دماغی میں کیا کیا اور کس کس قسم کے تغیرات ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بعض اوقات مردوں کو خود انواع و اقسام کی پریشانیاں اور ترددات لاحق ہوتے ہیں بدیں وجہ نہایت ضرور ہے کہ ہر شخص ان پیش آنیوالے

واقعات سے پیش اور پیش مطلع ہو کر اُن کے انگیز کرنے کو آمادہ رہے ایسا نہ ہو کہ نادانانہ کیفیت کی وجہ سے اُن تغیرات کو کسی دوسرے پہلو پر محمول کریں اور مفت میں میاں بیوی میں بجائے یکجہتی اور ہمدردی کے جھگڑائے بکھیرے پڑ جائیں۔ جیسا کہ ہم اوپر لکھ آئے ہیں بعض عورتوں کو تو خیر تک نہیں ہوتی اور بالکل چھپ چھپاتے ایام یا س گزر جاتے ہیں مگر عموماً عورتوں کا یہ زمانہ مستلحہ ہوتا ہے۔ اکثر عورتیں گھر کے کاروبار سے دست کش ہو کر بے تعلق ہو جاتی ہیں۔ مزاج اُن کا گندہ اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ہوا سے لڑتی ہیں۔

رسان کی بات بھی اُن کی سمجھ میں نہیں آتی جو سوچتی ہے اوندھی خلاصہ یہ کہ شوہر سے بات بات پر دست و گریباں ہونے لگتی ہیں۔ دوسرے لوگوں پر ممکن ہے کہ یہ تغیرات مزاجی ظاہر نہ ہوں لیکن گھر والوں پر جن سے ہر وقت کا سابقہ رہتا ہے مخفی نہیں رہتا کہ بعض اوقات خفقان اور دیوانگی کی بھی نوبت پہنچ جاتی ہے۔ اُن تغیرات ذہنی اور دماغی کی وجہ سے نظام عصبی میں ایسی کچھ کشمکش ہو جاتی ہے کہ عورتوں پر ایک عجیب طرح کی حالت طاری رہتی ہے۔ بعض وقت وہ تنہائی میں اور کبھی کبھی لوگوں کی موجودگی میں بھی رونے دھونے لگتی ہیں اور یہ خیال جم جاتا ہے کہ ایسی گھبراہٹ اور خفقان کی حالت میں زندگی ہونی مشکل ہے۔ واہمہ بڑھ جاتا ہے۔ لوگوں کی ذرا سی بات بھی بری لگتی ہے اور چار میں ملکر بیٹھنا بھی ناگوار ہوتا ہے بلکہ زیادہ تر تنہائی میں رہ کر اپنی حالت اور وہی شکایات کی ادھیڑ بن میں لگی رہتی ہیں۔ اگر نظام عصبی متاثر ہوتا ہے تو اس قدر

وہم ہو جاتا ہے کہ چلنے پھرنے میں بھی ڈوگ لگنے لگتی ہیں۔ اگر پستان بڑھ  
 جاتے ہیں جیسا کہ اس عمر میں ضرور ہوتا ہے تو سرطان ہو جانے کا وہم  
 ہوتا ہے اور خواہ مخواہ سرطان کے ترددات کی الجھن میں پڑ جاتی ہیں۔  
 اگر دھڑکن یا گھبراہٹ ہوئی تو وہ سمجھتی ہیں کہ اب دم نکل جائے گا بچنے کی  
 امید نہیں۔ اسی طرح دماغی حالت بھی بگڑ جاتی ہے ہر وقت سست اور  
 ملول رہتی ہیں۔ بھوت اور سایہ کا خیال ہو جاتا ہے اور اپنی فرضی شکایات  
 کو ایک دفعہ نہیں صد ہا دفعہ آئے گئے کے سامنے کہہ کر دوسروں کا ناک  
 میں مکر دیتی ہیں اور سارے گھر کو بچا مارتی ہیں۔ اگر اس بیان کو مبالغہ سمجھا جائے  
 تو سیکڑوں مثالوں سے اس کی صحت کی تصدیق ہو سکتی ہیں۔ بہت سے  
 شوہروں کو تجربہ ہوا ہے کہ ان کی مطیع و فرمانبردار بیویاں بدل کر ہوا بن گئی ہیں۔  
 اپنی بات کے سامنے کسی کی سنتی ہی نہیں مرنے مارنے پر تلی ہوئی ہیں  
 جھگڑا لڑائی تو ایک معمولی بات ہے۔ بہت سے بچے اپنی ماؤں کو دیکھ کر  
 متعجب ہوتے ہیں اور نہیں سمجھ سکے کہ وہی ماں جو جان چھڑکتی تھی آج  
 ان کے پاس پھٹکنے کی بھی روادار نہیں جب پاس جائیں گھر کی جھڑکی  
 اور دھتکار پڑتی ہے۔ ہم نے بہت تفصیل سے ان حالات کو اسی وجہ  
 سے بیان کیا ہے کہ شوہر اور بچے جان لیں کہ یکایک تبدیل مزاج کی  
 یہ حالت کیوں ہوئی ہے اور بجائے اسکے کہ گھروالی کی مخالفت پر آمادہ  
 ہو جائیں اسکی دل بستگی کا سامان کریں اور دلجوئی کریں اور تابہ امکان  
 محبت اور مہمردی سے پیش آئیں۔ راقم (ڈاکٹر سٹال) کو اس امر



کی مطلق خبر نہ تھی کہ عورتوں کے قواے جسمانی میں ایام یاس میں اس قسم کی تبدیلیاں ہوتی ہیں بلکہ پہلے پہل جبکہ میری عمر ۲۵ سال کی تھی کہ تو مجھے اس کا علم اس طرح ہوا کہ میں ڈنکیل کالج نیویارک کے تیمارداری کے کچھوں میں جایا کرتا تھا۔ کالج میں لکچر دینے والے ڈاکٹر مریضوں کا علاج سب طلباء کے سامنے کیا کرتے ہیں۔ قریب دو سو تین سو طلباء کے موجود تھے کہ ایک دن ایک عورت آئی اور درد اور تکلیف کی شکایت کرنے لگی۔ ڈاکٹر نے چند سوالات کرنے کے بعد اس کی شکایت کی تشخیص کی اور مقامی امتحان بھی کیا اسکے بعد مریضہ نے ڈاکٹر سے پوچھا کہ ”کیا واقعی میرے رحم میں کوئی کڑا تھا کیونکہ عموماً لوگ اس کی شکایت کا یہی سبب بیان کرتے ہیں اور میں اسی کی تصدیق کی غرض سے آپ کے پاس آئی ہوں“ اس بات کے سننے ہی ڈاکٹر نے اپنی راے بدل دی اور اسے معلوم ہو گیا کہ اس عورت کے دماغ میں کچھ خلل ہے جو ایام یاس میں پیدا ہوا ہے۔ ڈاکٹر کو اپنی ناقص تشخیص کا افسوس ہوا اور اپنے طلباء کو مخاطب کر کے کہا کہ بدون پوری تشخیص کیے کے کبھی راے قائم نہ کرنا چاہیے کہ میں اس عورت کی زبانی بیان پر اعتبار کر کے غلطی میں پڑا۔ تب ڈاکٹر نے بعض حالات خلل دماغ کے بیان کیے جو ایام یاس میں عورتوں کو پیش آتے ہیں جو نہ صرف ان کے گھر کے لوگوں کو پریشان کر دیتے ہیں بلکہ ڈاکٹروں کی عقل بھی چکر اجاتی ہے بعض عورتوں کے مذہبی معتقدات بھی متزلزل ہو جاتے ہیں۔ تعویذ۔ ٹوٹکے۔ ینتیں۔ مرادیں کرتے لگتی ہیں۔

پس ایسی حالت میں ضرور ہے کہ جو شخص معالج ہو وہ مریضہ کے اصلی حالات مرض اور کیفیت مزاج سے بھی واقف ہو۔ دماغی اور اخلاقی تغیرات کے ساتھ بعض وقت جہاں کوئی مقامی شکایت بھی ہو تو عورتوں کو ایک طرح کی بکواس شروع ہو جاتی ہے حتیٰ کہ بعض وقت سخت سست اور گالی گلوچ پر بھی اتر آتی ہیں غرض یہ کہ جنہوں ہونے میں کوئی کسر باقی نہیں رہتی۔ ایسی نازک حالت میں جہاں تک ممکن ہو عورتوں سے دلجوئی اور ہمدردی کرنی چاہیئے۔ ایسے زمانے میں جبکہ مستورات خود نہیں جانتیں کہ کیا بات پیش آنے والی ہے اگر اوپر والے بھی اُن کے تغیرات سے ناواقف و نا بلند محض ہوں تو بڑی مشکل کا سامنا ہوتا ہے ادھر تو عورت اپنی مصیبت میں گرفتار ہوتی ہے۔ ادھر شوہر نہیں جانتا کہ کیا معاملہ ہے نتیجہ اس بیخبری کا یہ ہوتا ہے کہ مرد اپنی بیوی پر بے انتہا سختی اور سنگ دلی کرنے لگتے ہیں اور بعض وقت مار پیٹ پر اتر آتے ہیں ممکن ہے کہ عورتوں کی حرکات مردوں کو ناگوار ہوں یا غصہ آجائے لیکن سمجھ دار اور ذی شعور شوہر ایسی حالت میں بھی طرح دے جاتے ہیں اور تا بہ امکان اس بات کی کوشش کرتے ہیں کہ بی بی کا مزاج حد اعتدال پر رہے اور خود ان کی طرف سے کوئی ایسی بات نہ ہو کہ جو اور مشتعل کرنے والی ہو۔ اگر کسی کی بی بی مدت العمر و فادارہ اور اطاعت گزار رہی ہے تو ایسی حالت میں کہ جب وہ خود اپنی حالت پر قابو نہیں رکھتی ضرور معذور رکھنے کے قابل ہے اور اسکی باتوں پر بگڑنا یا برا ماننا خود ہماری کم عقلی کی دلیل ہے۔ ایسے

موقع پر ہر شریف شوہر کا فرض ہے کہ اپنی بی بی کی ناز برداری کرے اور تاہم امکان اپنی طرف سے تکلیف نہ پہنچائے۔ ناعاقبت اندیش لوگ خواہ مخواہ ادنیٰ ادنیٰ سی بات پر دونوں اُٹھ جاتے ہیں اور ایک دوسرے کی شکایات کا طومار باندھ دیتے ہیں اور گزری ہوئی تمام باتوں کو آہ سر نو میدان کارزار میں لے آتے ہیں۔ ہم نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو سالہا سال اپنی بیویوں کی سختیوں کو صبر اور تحمل اور استقلال سے برداشت کرتے رہے لیکن اُن کو اس بات کی مطلق خبر نہ تھی کہ اُن کی بی بی کے مزاج کی حالت کیوں بدل گئی ہے اور وہ ہمیں جانتے تھے کہ زمانہ یاس میں ایسا ہوا کرتا ہے۔ میں (ڈاکٹر سٹال) اور ایک دوسرے باورپی صاحب ایک دن ریل میں ہم سفر تھے۔ مجھے اتفاقی طور پر ان میاں بیوی کی شکر رنجی کا حال معلوم ہو گیا تھا میں نے اُن کی بی بی کی خیر و عاقبت اور مزاج کی حالت پوچھی اور اُن کی تکلیف پر اپنی ہمدردی کا اظہار کیا اور سلسلہ سخن میں اُن تغیرات اور تبدیلیوں کا بھی ذکر کیا کہ جو ستورات کو زمانہ یاس میں ہوتی ہیں اور ایسی عورتوں کے شوہروں کو ناگزیر غیر معمولی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ میرے دوست نے کان کھڑے کیے اور بہت غور سے میری باتیں سُنتا رہا۔ اس بارے میں مجھے جو کچھ واقفیت تھی برسیل تذکرہ دھرا رہا تھا اور وہ میرے بیان کو اپنے مصائب کی ہو ہو تصویر پاکر دل کڑا کر لگے سہا تو رہا تھا مگر زار و قطار آنسو جاری تھے آخر کار اُس نے میرا ہاتھ اپنے دونوں ہاتھوں میں دبایا اور میرے چہرے کی طرف دیکھ کر کہا: بھائی سٹال! تمہی پہلے

شخص ہو جس نے مجھے ان حالات پر مطلع کیا میں نہیں خیال کرتا کہ پردہ زمین  
 پر مجھ سے زیادہ کوئی زیادہ مصیبت مند ہوگا جس نے ایسی مصائب برداشت  
 کی ہوں۔ میں نے کبھی اپنا درد دیکھ آج تک کسی سے نہیں کہا۔ میں برسوں  
 سے دل ہی دل میں کڑھتا تھا اور حیران تھا کہ یا الہی یہ کیا ماجرا ہے۔  
 میں نہیں کہہ سکتا کہ تمہارے اس بیان سے مجھے کس قدر تسلی ہوئی ہے۔  
 اب مجھے اصلی حالت معلوم ہوئی اور مجھے اسید کی جھلک دکھلائی دیتی ہو  
 اور کیا عجب ہے کہ آئندہ چلکر میری بھی اس مصیبت سے گلو خلاصی ہو؟  
 یہ میرا دوست میرے بیان سے اس قدر خوش ہوا کہ بیان سے باہر اور ایسے  
 ہزاروں ہی لوگ ہیں جو دنیا بھر کے اونچ نیچ سے واقف اور تجربہ کار ہیں مگر  
 اس معاملہ سے نا بلد محض ہیں۔ ہر شوہر کے لئے نہایت ضرور ہے کہ وہ  
 ان تغیرات سے بخیر نہ ہو جو عورتوں کو وسط عمر میں پیش آتے ہیں اور جن سے  
 خیالات میں ایک بڑی تبدیلی ہوتی ہے اور کسی نہ کسی پہلو سے ایک بدلی  
 ہوئی حالت ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہم نے دیکھا ہے کہ بہت سے میاں بیوی  
 جن کی ساری عمر اتفاق میں گزری اس زمانے میں ان کے آپس میں کھلی  
 مخالفت ہو جاتی ہے اور وہ وہ اتہام عورتیں اپنے شوہروں کے سر  
 تھوپتی ہیں جو دھرمے جائیں نہ اٹھائے جائیں۔ بد نصیب عورت اپنی زندگی  
 سے بیزار اور ساری دنیا سے برسرِ پرچاش معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت  
 میں وہ اپنے آپ میں نہیں رہتی اور نہ اپنی حرکات و سکنات اور افعال  
 کی ماہیت کو سمجھنے پر قادر ہوتی ہے۔ ایسی عورتیں چاہتی ہیں کہ گھر دار سب

چھوڑ کر ایک نئی زندگی اُن کے واہمہ کے مطابق شروع کی جائے لیکن اُن کی خاطر سے اگر ایسا کیا بھی جائے تو بے سود ہے۔ مکان بدلو یا طرز زندگی بدلو وہاں بھی نئے نئے واہمہ اور جھگڑے پیش ہوں گے۔

یہ ہر زمین کہ رسیدیم آسمان پیدا است

گو بعض شوہر اپنی بیویوں کی خاطر سے وہی کرتے ہیں جو وہ کہتی ہیں لیکن بایں ہمہ وہ اُن کو راضی نہیں رکھ سکتے کیونکہ روز ایک نئی فرمایش ہے کہ یہ کرو اور وہ نہ کرو۔ آخر کہاں تک انسان اُن کی بے سرو پا باتوں پر دھیان کر سکتا ہے اور آخر کا نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات یعنی بی بی صاحب کسی طرت سامان ہی میں نہیں آتیں۔ ایسی حالت میں تا چار مردوں کو اپنی قوت تیزی کے کام لینا چاہیے اور آئندہ زندگی کا ایک پروگرام مقرر کریں اور جو مناسب حال ہو وہ کریں۔ غیب عورت کا دماغ صحیح نہیں ہوتا تو صرف شوہر ہی سے بگاڑ نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے جگر گوشوں اور والدین اور ملنے جلنے والوں غرض کہ سب سے ناراض رہتی ہے۔ برہمن کے دوست۔

سالہا سال کی سہیوں سے میل جول ترک کر دیتی ہیں حتیٰ کہ مراسلت بھی بند۔ وہ شوہر میں صد ہا طرح کے کپڑے ڈالتی ہیں اور ایسی بدل جاتی ہیں کہ ان تلوں تیل ہی نہ تھا گویا۔ بھلا اُن کا دماغ صحیح ہوتا تو یہ چو کھی مخا لغت کبھی ممکن تھی۔ ہرگز نہیں۔ یہی وہ خطرناک زمانہ ہے کہ وہ خاندان جو مل جگر عرصہ دراز سے یکجا رہتے تھے پھوٹ جاتے ہیں۔ جسکا جدر ہر منہ اٹھتا ہے اور جہاں سنگ سماتے ہیں چلے جاتے ہیں۔ اس زمانہ یا اس میں بعض

اوقات کھلے آثار دیوانگی کے بھی معلوم ہونے لگتے ہیں۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ ۴ اور ۵ سال کے درمیان بنسبت مردوں کے عورتیں زیادہ دیوانگی میں مبتلا ہوتی ہیں۔ زمان یا س کی دیوانگی مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے مثلاً ہڈیاں۔ جنون۔ مایوسی۔ خفقان۔ گھبراہٹ قصور فہم۔ ڈاکٹر جان چاپن جو پنسلوینیا کے دارالطباہین کے مشہور ڈاکٹر ہیں لکھتے ہیں کہ ایام یا س میں دیوانگی کے آثار نمودار ہونے کے متعلق بہت مبالغہ کیا گیا ہے اسکا اندیشہ صرف انہیں عورتوں کے لئے ہے جنکو پہلے سے عصبی یا دماغی شکایات ہوں یا ان کے مزاج میں پہلے سے کچھ ٹھک ہو۔ مخفی مبادکہ مرد اور عورت دونوں بہ اعتبار قواس دماغی و عقلی کے یکساں ہیں۔ قوت ارادی اور حافظہ جواہر میں ہے اس میں بھی ہے۔ ان ہی قوی کے اعتدال میں فرق آجانے کو دیوانگی سے منسوب کرتے ہیں دونوں جنسوں کی خصوصیات جنسی کے قطع نظر حالت دیوانگی مرد اور عورت دونوں کی یکساں ہے۔ کیونکہ قواس دماغی کے قوت ہی سے دیوانگی ہوتی ہے جو عورت مرد دونوں میں یکساں ہیں۔ عام صحت و تندرستی میں فرق آجانا اور دماغ میں جو خون جاتا ہے اس کی مقدار اور نوعیت میں فرق آجاتا اور عمل پرورش بدن کے اجزاء ترکیبی میں ابتری واقع ہونا یہ اسباب بھی دیوانگی کے موجد ہیں۔ کلینیکلک زمانے میں جسم کی بناوٹ میں جو بدیہی تغیرات ہو جاتے ہیں اور اسکا اثر جسمانی صحت پر پڑتا ہے۔ یہ بات کسی پر مخفی نہیں ہے کہ ایک زمانہ دراز سے عورت ہر چہ میں ایک خاص مقدار

خون کی اپنے بدن سے خارج کرنے کی عادی رہتی ہیں اس حالت کا بدلنا مستلزم ہے تمام بڑے بڑے تغیرات جسمانی کا جسکے ساتھ ساتھ ذیل کا بھاری پڑ جانا۔  
 و اہمہ اور غیر واقعی خطرات کا زیادہ ہو جانا۔ مزاج میں تغیرات یہ باتیں کچھ غیر معمولی  
 نہیں تھانے کوئی خاص خطرہ ہے کسی زمانہ زندگی میں اگر انسان بوجہ تردوات  
 و افکار کثرت کا۔ امراض اور دیگر قسم کے تکالیف کے سبب ہو جائے تو  
 بھی یہی نتائج پیدا ہوں گے۔ توجیب اور کسی وقت میں دیوانگی کا در نہیں ہے  
 تو خاص کر زمانہ یاس میں یہ سمجھنا کہ دیوانگی ضرور ہوگی بالکل لغو خیال ہے۔ زمانہ  
 یاس کوئی غیر معمولی یا غیر طبعی بات نہیں ہے بلکہ ویسی ہی معمولی بات ہے جیسی کہ  
 سن بلوغ پر پونچھ کر حیض کا جاری ہونا۔ یں سلوینیا کے دارالجمانین کے حربیات  
 حسابی کے ملاحظہ سے واضح ہوتا ہے کہ ۱۵ اور ۲۰ سال کے درمیان جن میں  
 عورت کے اجراءے حیض اور مردوں کے بلوغ کا زمانہ شامل ہے۔ دیوانگی میں  
 مرد و بیویوں کی تعداد بمقابلہ ستورات کے کچھ بڑھی ہوئی ہے پینتالیس اور پچیس سال  
 کے درمیان جو معمولی زمانہ یاس کا عورتوں میں اور نیز مردوں کی تبدیل حالت کا  
 ہے دیوانگی کے امراض کا تناسب ۹ مرد اور ۸ عورتیں ہیں۔ اس سے ظاہر  
 ہے کہ اس تغیر و تبدیل حالت کے زمانے میں بمقابلہ عورتوں کے مردوں ہی  
 کو زیادہ خدشہ دیوانگی کا ہے۔ غالباً زیادتی تعداد کی وجہ مردوں کے مالی خطرات  
 اور ذمہ داریاں۔ کاروبار سترگ اہم معاملات کے تردوات اور اسی قسم کے دوسری  
 بھاری تفکرات اور تردوات ہیں جو عموماً مردوں کو دوران زندگی میں پیش آتے  
 رہتے ہیں۔

خالی مصیبت نہیں انسان کو ہستی و عدم ۵ میں منزلیں دونوں کھنکھانے کی طرف کٹھن کٹھن  
 اس لئے عورتوں کیلئے کوئی خاص محل تو دونوں میں ہے جو مینو باز ہی کے زمانے میں  
 کسی خاص بات کے پیش آئینہ کا خدشہ ہو۔ البتہ اس زمانہ میں اکثر عورتوں کی  
 طبیعت پر جو بار پڑتا ہے اس کے ساتھ ہی ساتھ اصلی اور فرضی دونوں قسم کی  
 شکایات بھی لگی رہتی ہیں جو ایک غیر اختیاری امر ہے۔ مگر کوشش اور احتیاط  
 اس بات کی ضرور ہے کہ اس کے ساتھ اور ترددات و تفکرات مسترد نہ کیے جائیں  
 زمانہ یاس میں بھی اکثر دیکھا گیا کہ مرض کا دورہ قریب قریب ہر مہینے میں انہیں  
 دونوں میں ہوتا ہے کہ جنہیں معمولی ایام آیا کرتے تھے۔ اور بتدریج رفتہ رفتہ  
 طبیعت عادی ہو کر ایک ڈھنگ پر آ جاتی ہے۔ شکایات رفع ہو جاتی ہیں۔  
 مزاج بحال ہو جاتا ہے اور پھر عورت اپنے خانہ داری کے کاروبار میں منہمک  
 ہو جاتی ہے اور سارے گنہ اور چھوٹی پودہ کے لئے وہ ایک نوز برکت اور  
 تعظیم کا ہوتا ہے کہ اس کے سامنے نواسہ نواسی پوتا پوتی پڑ پڑتے پڑ پڑتی  
 کنوا سے کنوا اسی اور لال تماشے سب کچھ موجود ہوتے ہیں اور پھر اس تمام تر  
 دنیاوی کھڑاگ کے بعد آخر فنا۔ آخر فنا۔ رباعی

پیری آئی ہوئی جوانی رخصت      ساتھ اُسکے وہ لطف زندگانی رخصت  
 ہے اب اسی کا انتظار اے اکبر      ہم کو بھی کرے جہان فانی رخصت





## خاتمہ

مجھے بھول جائینگے سب بعد مرگ  
 ایتے جوڑے یاد مجھ کو کرے  
 خطا اگر کہیں ہو تو رکھیں معاف  
 ہے انسان مرکب زسود خطا  
 میں اسکے سوا چاہتا کچھ نہیں  
 تری یاد میں میں رہوں دم بدم  
 نہ پریشانی کی سختی ہو مجھ پر کبھی  
 تو کو نین میں لطف پر لطف رکھ  
 رہے گا مگر یہ سخن یادگار  
 یہی قاریوں سے ہے میرا قرار  
 کہ بچوں میں پوشیدہ رہتا ہے خار  
 جو چو کے گا ہر چند ہو ہوشیار  
 یہی ہے دعا میری اسے کہ دگار  
 کئے اس طرح میری لیل و نہار  
 نہ شب گور کی اور نہ روز شمار  
 خدا یا بحق رسول کبار

بِالْحَمْدِ لِلَّهِ

## قطعہ تاریخ انطباع عصای پیری

قطعہ تاریخ زنجیہ کلک جواہرسلک جناب مولوی حکیم لطیف احمد صاحب

رئیس تہلی ضلع سارن

اوج خلوص و صدق و صفا کہ بہ مشیر  
ذی علم پر مشر خلف حضرت نذیر  
دہلی جہاں وطن ہو وہاں تک بھی اک امیر  
منصف مزاج اہل کرم مولوی بشیر  
ان میں کوئی امیر ہو یا ہو کوئی فقیر  
وہ کو نہا بشر ہے کہ جسکے نہیں مشیر  
کیا کیا لکھے رسالہ مطبوع و لپیڈر  
کیئے عصای پیر اسے یا پیر دست گیر  
گو یا دل و جگر کیلئے ہے گمان و تیر  
بین السطور ضل علی کیا کہ جوئے شیر  
شکر کوئی ہے اور کوئی نخل کا عصیر  
امکان کیا کہ انگلی رکھے کوئی حرف گیر  
کوئی ہو بادشہ ہو گدا ہو کہ ہو وزیر

نغم عروج دانش و مہر سپر فیض  
سیر دل عزیز صاحب اخلاق خوش تیز  
ذی عزت اہل جاہ دیار نظام کے  
یعنی دکن کے حاکم عادل پُراز و قار  
ستام و پگاہ نحو صلاح و قلاح قوم  
رطے جوان و پیر یہ سب کے صلاح کار  
خلق خدا کے کام کے اور اپنے نام کے  
بعد از نشاط عمر لکھا اور اک جسدید  
میر نوک اور دائرہ اس کے حروف کا  
ہے سطر نام خدا کی شکر  
جتنے ہیں اس میں بند و نسل و وہ خوشگوار  
قانون فطرت اسکے مخالف نہیں ذرا  
ایسا ہو کہ جسکے لیے یہ نہیں مفید

بوڑھوں کے واسطے یہ رسالہ علی الخصوص  
اپنی مثال آپ ہے آپ اپنی بہ نظیر  
تاریخ اسکے طبع کی لکھنا ہے ناگزیر  
کہئے تو اے لطیف بقول صریح کلک  
لکھ دوں یہ ہواک نصیحت لکھ عصاب پر

۱۳۰۳ھ

ولہ

اس بے بہار سالہ دیکھو کے سامنے  
مطبوع ہو چکا تو ہو مقبول پھر نہ کیوں  
لکھا جنہوں نے پیشتر اس کے نشاط عمر  
و دنوں کے متحد ہیں مقاصد سے فرق یہ  
کہئے تو کیا ہے یہ جو نہیں ہر خدا کی شان  
مطبوع طبع شیر و شکر کی طرح سے ہر  
کوڑی درہنیں ہے غزفہ زرخیز  
ہیں لکھنے والے کون وہی دہوی بشیر  
بعد اسکے یہ کہ نام ہر جس کا عصاب پر  
وہ ہر جوان کیلئے یہ ازبر اسے پیر  
ناصر جوان اور نصیحت نیوش پر  
حالانکہ پنداز پے پیر اس ہر ٹیڑھی کھیر  
سال اب نکالیئے اسی مصرع سے اہی لطیف

۹۱  
یہ بے عصاب پیر کہ بوڑھوں کا دستگیر

۱۲۲۲ - ۹۱ = ۱۳۳۱ھ

قطع تاریخ طبع از جامع کالات صوری و معنوی منبع لیا و کا حاضر جناب

مولانا حکیم سید شاہ محمد محی الدین صاحب تہ عبادی پھلواروی

مرحبا مر جیا بشیر الدین منبع خلاق و صاحب توقیر

کیا رسالہ لکھا تعالیٰ اللہ ہے انوکھی روشنی تحریر  
 بوڑھے بچے جوان ہیں سب ممتون اللہ اللہ درے قدرت تسخیر  
 قوم کا کام کر رہے ہیں آپ مر جاہمت وز ہے تقدیر  
 کیا رسالہ عصا کے پیر لکھا کہیں دنیا میں ہے نہ جسکی نظیر  
 اسکا ہر لفظ دل میں چھپنے کو کبھی نشتر ہے اور کبھی ہے تیر  
 انور جب ہوئی تمنا کو فکر تاریخ طبع دامن گیر

تو سر پر چرخ سے ٹپکا  
 نافع خلق ہے عصا کے پیر

قطعہ تاریخ از نتیجہ افکار پرہیزگار جناب مولوی عبدالصمد صاحب بی۔ اے۔ عظیم آبادی  
 بشیر الدین مراد جہ نضیلت جو ہیں مستمع اوصاف محمود  
 وجود علم و دانش سے جب انے خدا رکھے انہیں دنیا میں موجود  
 انہوں نے لکھ کے کیا اچھا رسالہ عصا کے پیر رکھا نام مسعود  
 انصاف و جہ اس میں بے نہایت مواظف بند اس میں غیر محدود  
 سر بردیاں نہ کیونکر ٹوٹ جاے ہے بوڑھوں کی نصیحت بھرت آمود

۱۳۳۱ھ

ولہ

کیوں نہ ہو مطبوع و مقبول زماں جب عصا کے پیر ہے بوڑھوں کو یہ  
 اپنی تدبیر مصالح کے لیے پڑا حسن التدبیر ہے بوڑھوں کو یہ  
 درد لکھ دے ہو جو لکھنا سال طبع نسخہ اکسیر ہے بوڑھوں کو یہ

۱۳۳۱ھ

## اعلان

یہ کتاب حسب منشا ایکٹ (۲۵) ۱۹۶۸ء جرپری ہو چکی ہے اسلئے بلا اجازت خاکسار کے اسکا چھاپنا یا چھپوانا ممنوع ہے۔

ولہ

حزب قلائ سلسلہ تلقین معاشرت و تعلیم نیک کرداری و اخلاق کی پہلی کتاب لڑکوں کے لئے (صرف ہو گئی)

نشاط عمر سلسلہ تلقین معاشرت و تعلیم و اخلاق نوجوان ناکتہ لڑکوں کیلئے  
مع فوٹو مصنف و مترجم عمر معہ خرچہ وی پی۔

اقبال دہن جس میں مردوں اور عورتوں کی تعلیم بشادی بیاہ وغیرہ کے رسوم زن و شوکر تعلقات باہمی تعدد ازدواج کی خرابیاں اور یہ صورت لاولدی اسکا جواز۔ سونوں کا برتاؤ اور نباہ۔ دوبارہ زیر طبع ہے۔ قیمت مع خرچہ وی پی۔

حیات قیصرہ ملکہ و کٹوریہ آبجانی کی مختصر سوانح عمری (صرف ہو گئی)

تایخ جہانگر راجگان جہانگر اور جمہور سلاطین ہمنہ و یریدیہ وغیرہ کے قدیم و حیرت خیز کارنامے (صرف ہو گئی)

خائن باری انگریزی اردو منظوم بچوں کیلئے ۱۰۳ صفحہ قیمت ۸ مع خرچہ وی پی۔

مثنیٰ معاشرت جس میں پھوڑا و سلیقہ مند بیویوں کے حالات زندگی بالمقابل نہایت عمدگی سے ایک دلچسپ ناول کی صورت میں بیان کئے گئے ہیں۔ مع مصنف کے فوٹو کے صفحات (۱۲۵) قیمت مع خرچہ وی پی ۱۰/- (ملنے کا پتہ)

بشیر الدین احمد۔ اول تعلقہ دار ضلع (ریاست حیدرآباد دکن)

# اعلان

یہ کتاب حبشہ کے ایکٹ (۲۵) ۱۸۷۸ء جرمنی ہو چکی ہے اور اہل اہل کتاب اس کا چھاپنا یا چھاپنا منع ہے

## فہرہ

(۱) خزائن طفلان و نشاط عمر - یہی سلسلے کی پہلی اور دوسری کتابیں لڑکوں اور جوانوں کیلئے

(۲) حیات قیصرہ - ملکہ وکٹوریہ آں جہانی کی مختصر سوانح عمری

(۳) تاریخ بیجا نگر - جس میں راجگان بیجا نگر دہم و تیسرا سلطان ہمنیہ وریہ و

عادل شاہیہ و قطب شاہیہ و نظام شاہیہ و عباد شاہیہ کو زمانہ بنگال وغیرہ

کے قدیم حیرت خیز کارنامے درج ہیں

(۴) خالق باری انگیزی اور بتلوم جس میں روزمرہ کے ہکارا و الفاظ درج ہیں

(۵) اقبال و لہن - جس میں مردوں اور عورتوں کی تعلیم شادی بیاہ وغیرہ کے رسوم

زن و شو کے تعلقات تعلقات و دلچسپی کی خیریاں و کونوں کی زیاد

ایک نہایت دل چسپ اور مشورہ دہانہ میں بیان کئے گئے ہیں

(۶) حسن معاشرت - جس میں پورا و سلیقہ مند بیویوں کے حالات زندگی بالمقابل

ایک نہایت دلچسپ نتیجہ خیز اور نصیحت آمیز چارچین لکھے ہیں

(۷) تاریخ بیجا پور - جس میں سلطان عادل شاہیہ اور ان کے برادر شاہیوں

کے تفصیل حالات اور بیجا پور کی مشہور عمارات کے

نوٹ بھی ہوں گے زیر تصنیف ہے

نمبر ایام کی کتابوں کے لئے طبع ثانی کا انتظار کرنا پڑے گا

(منے کا پتہ)

بشیر الدین احمد اول تعلقہ دار (ریاست بیجا پور)